

Christerin ravintouutisia numero 42, elokuu 2009

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

Mielenkiintoisimmat elokuun ravitsemusjutut ja –keskustelut saat lukea tässä ilmaisessa uutiskirjeessä. Tämä uutiskirje palvelee lähinnä niitä, jotka eivät itse jaksakaan kahlata terveystieteiden blogissa (<http://sundqvist.blogspot.com/>). Christerin ravintouutisia on julkaistu pian neljän vuoden ajan. Oletko lukenut kaikki? Ne löytyvät täältä: <http://ravintokirja.fi/>

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

Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 42, elokuu 2009.....	1
Johdanto	1
Maksullista sisältöä myös tarjolla!.....	3
D-vitamiinin saantisuosituksia kohotetaan sitten joskus	4
Ruokatieto - suomalaisen ruokakulttuurin asialla	13
Vilja palaa!	13
Vähähiilihydraattinen ruokavalio vaikuttaa hiirien verisuonten terveyteen	14
Potkua protskuista!.....	16
Urheilun dramatiikka.....	19
Leipää lapsukaisille.....	20
Juustoa syödään entistä enemmän.....	21
Laihtuminen yksinkertaista: syö vähemmän?	21
Eläinrasvaa voi syödä.....	22
Aito on epäaitoa kalliimpaa	23
Hoida terveyttäsi probiooteilla!	23
Välipalat lihottavat meitä vyötäröstä	25
Lihapullia, pihvejä, paistettua kalaa, pizzaa, makaronilaatikka.....	25
Naisten pitäisi aina syödä miesten seurassa.....	26
Samin siwallus	26
Ruotsissa laadittu ympäristömyönteiset ruokasuositukset.....	37

Johdanto

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

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



FORUM
DATORUM

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

Maksullista sisältöä myös tarjolla!

Terveysblogini on ja pysyy ilmaisena. Näin olen päättänyt. Myös kuukausittain ilmestyvät [Christerin Ravintouutiset](#) pysyvät ilmaisina.

Maksullisia palveluja löydät tästä:

1) Kirjat

- Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta, painettu kirja, 2009 (Hinta: 17 euroa ; sisältyy postikulut). Ensin maksu tilille 571100-234038 (+ kopio maksusuorituksesta [sähköpostiini](#)) ja saat kirjan 2-5 päivän kuluessa kotiisi.
- [Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta](#), nettikirja, 2009 (Hinta: 10 euroa ; lukuoikeus vuodeksi 2009). Ensin maksu tilille 571100-234038 (+ kopio maksusuorituksesta [sähköpostiini](#)) ja saat lukuoikeudet kirjaan 2-5 päivän kuluessa.

2) Lisää tietoa ravitsemuksesta ja terveydestä

- Sisäpiiritietoa. Saan viikoittain tutkijavaihtona uusinta tietoa ravitsemuksesta ja terveydestä (PDF-dokumentteja, otteita kirjoista, uusia ideoita). Olen halukas jakamaan tätä tietoa myös muille alan asiantuntijoille jalostetussa ja järjestelmällisessä muodossa noin kerran kuukaudessa. Vuosimaksu on 200 euroa. Ensin maksu tilille 571100-234038 (+ kopio maksusuorituksesta [sähköpostiini](#)) ja saat kuukausittain sisäpiiritietoa omaan sähköpostiisi.

3) Ravitsemus- ja terveysneuvonta

- Voit kysyä minulta "mitä tahansa" ravitsemuksesta ja terveydestä. Maksu 50 euroa / kysymys. Ensin maksu tilille 571100-234038 (+ kopio maksusuorituksesta [sähköpostiini](#)) ja saat seikkaperäisen vastauksen kysymykseesi 2-5 päivän kuluessa. Huomio! Minä en ole lääkäri enkä laillistettu ravitsemusterapeutti ja kaikki ohjeeni on syytä arvioida terveyden ammattilaisten kanssa yhteistyössä toimien.

4) Muuta

- Luennot. Kierrän Suomea ristiin rastiin ja luennoin mieluusti innostavaan sävyyn ajankohtaisista ravinto-, liikunta- ja terveysteemoista. Ota [yhteyttä!](#) Syksy on lähes täyteen varattu, mutta jo keväällä 2010 löytyy runsaasti [vapaita luentopäiviä](#).

Tsemppiä kaikille tasapuolisesti!

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

D-vitamiinin saantisuosituksia kohotetaan sitten joskus

Viimeisin päivitys 4.9.2009.

Kommentteja on tullut tähän blogikirjoitukseen tosi paljon (yli 330 kpl!) ja sähköpostia varsin runsaasti (yli 50 kpl). Tämä on ylivoimaisesti suosituin blogikirjoitukseni ainakin jos lasketaan saapuneiden kommenttien määrää. KIITOS tavattoman hienosta keskustelusta!

Edelleen odotan professori Christel Lamberg-Allardtin selvitystä D-vitamiinisuosituksen eteen tekemästään työstä Valtion ravitsemusneuvottelukunnassa. Hän on luvannut kommentoida keskusteluumme lähipäivinä. Ollaan kärsivällisiä!

Tärkeä huomautus lukijalle! Huomaatte aika pian:

- 1) että tällaisessa tavallisessa terveysblogissa, mielipiteet rönsyilevät laidasta laitaan. Tässäkin blogikirjoituksessa sallitaan vapaa mielipiteiden vaihto puolesta ja vastaan tärkeästä terveysteemasta. Blogin pitäjän mielestä, vapaus esittää mielipiteensä on tärkeämpää kuin mielipiteiden/keskustelun siistiminen noudattamaan esimerkiksi Valtion ravitsemusneuvottelukunnassa linjattuja suosituksia. Jos minä tällä tavalla teen oman uskottavuuteni terveysvalistajana mahdottomaksi ja menetän kaikki mahdollisuuteni elättää perheeni ja itseni tällä työlläni, se on tietenkin valitettava henkilökohtainen menetys, mutta mielestäni se oli kuitenkin sen arvoista. Ei elämää voi pelkästään rahassa mitata.
- 2) että joissakin kommentteissa esiintyy varsin värikästä kielenkäyttöä. Älä anna tämän liiaksi häiritä

mahdollista lukunautintoasi. Siinäkin tapauksessa, että menetän lopullisen uskottavuuteni erityisesti lääkäreiden keskuudessa, toistan tässä erään ahkeran kommentoijan (Neonomide) minun mielestäni loistavan repliikin (kerään itse sanontoja ja aforismeja): Kaikkein vaikeimmin vakuutettava ryhmä ovat juuri lääkärit, ja uskon tämän johtuvan mm. siitä, että heihin istutetaan akateemisen heimonsa sosialisointin myötä tarve ja taipumus uskoa ja luottaa asioihin, joihin heillä on valtaa. D-vitamiinia saa vapaasti ilman reseptiä, joten siihen suhtaudutaan epäluuloisesti.

3) että jokaisen meistä on syytä D-vitamiinin suhteen säilyttää terve harkintakyky. Vaikka laadukkaat tutkimukset ja monet kommentit osoittavat D-vitamiinin nykyisen suositustason riittämättömäksi ylläpitää terveys, sen umpimähkäinen otto ravintolisänä voi joissakin (harvinaisissa?) tapauksissa johtaa vakaviin terveydellisiin seuraamuksiin. Tämä johtunee D-vitamiinin luonteesta toimia sekä suojaravintoaineena että hormonina. D-vitamiinin optimaalinen saanti lienee parasta tarkistaa verinäytteellä ja tulkita laboratorioarvot asiantuntijan kanssa.

Tähän 8.8.2009 kirjoitettuun juttuun on ilmestynyt mielenkiintoisia kommentteja! Ota sinäkin kantaa siihen onko Neonomide -nimimerkillä esiintyvä asiantuntija oikeassa, että saantisuosituksia pitäisi todella reippaasti kohottaa. Tasapuolisuuden kannalta on ollut hyvä, että erityisesti viime päivinä on tullut D-vitamiinin saantisuosituksen nostamiseen kielteisemmin suhtautuvia kommentteja. Suurin osa kommentista heijastelee kuitenkin näkemystä, että D-vitamiinisuosituksissa on ollut liian varovainen linja. Mieleenpainuvampia letkauksia saamme Tutkija -nimimerkiltä lukea: "Onneksi meitä on moneen junaan sillä kehittyäkseen ihminen ja tiede tarvitsevat haastajia ja epäilijöitä. Muuten istuisimme kaikki vielä luolassa tai hinkkaisimme kepillä kipinöitä." Kommentteja saa tulla lisää!

Huomautan, että Tiede -lehden keskustelupalstalla on käynnissä erittäin mielenkiintoinen ja pitkä keskustelu samasta asiasta. Käykää siis lukemassa myös [Tapaus D-vitamiini](http://www.tiede.fi/keskustelut/laaketiede-ja-terveys-f11/tapaus-d-vitamiini-t30602.html) -keskustelua (<http://www.tiede.fi/keskustelut/laaketiede-ja-terveys-f11/tapaus-d-vitamiini-t30602.html>) ja sanokaa mielipiteenne! Lokakuussa 2008 (<http://sundqvist.blogspot.com/2008/09/suomessa-oli-huono-kes-pitisik-olla.html>) tässä minun terveysblogissani oli viimeksi laajaa huomiota saanut D-vitamiinikeskustelu. Kannattaa ehkä sekin keskustelu kahlata läpi? Pakkotoisto -foorumi pistää lusikkansa soppaan D-vitamiinikeskustelulla. Elintarviketieteiden kandidaatti Janne Huovila käy myös asiasta keskustelua! Erinomaista tietoa tarjoaa professori Ilari Paakkari (http://www.terveysportti.fi/terveysportti/ekirjat.Navytaartikkeli?p_artikkeli=tab00240). Lukekaa myös tohtori Osmo Viinamäen (<http://www.biovita.fi/suomi/pdf/D-vitamiini.pdf>) kirjoitus. Reumalääkäri Pekka Nykänen (http://docs.google.com/View?docid=dcp6378_193fbjz7) on laatinut hyvän koosteen D-vitamiinin ja kalsiumin merkityksestä luuston hyvinvoinnissa. Euroopan komission tieteellinen ravitsemuskomitea (http://ec.europa.eu/food/fs/sc/out157_en.pdf) on vuonna 2002 julkaissut laajan raportin D-vitamiinin terveysvaikutuksista. Emeritusprofessori Antti Aro (<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo95160.pdf>) innostui vanhoilla päivillään hehkuttamaan D-vitamiinin puolesta. Lisäksi teidän kannattaa lukea erään JimmyWho:n kirjoituksia (http://terveesti.blogs.fi/2007/10/31/d_vitamiini_merkityksen_aliarviointi_on_~3225287/). Yhdysvaltalaisen non profit -organisaatio Life Extension Foundationin perustajan William Faloonin englanninkielinen kirjoitus D-vitamiinista (http://www.lef.org/magazine/mag2009/jan2009_Millions-of-Needless-Deaths_01.htm) varmasti herättää ajatuksia. Riippumatta siitä mitä mieltä olet D-vitamiinisuosituksista, sinun kannattaa lukea tohtori Paul J. Albertsin (<http://autoimmunityresearch.org/transcripts/AR-Albert-VitD.pdf>) tuore katsaus Autoimmunity Reviews -lehdessä D-vitamiinin roolista autoimmuunisairauksissa.

Pieni yhteenvedo keskustelusta lienee paikallaan.

Yllättävän vilkkaan keskustelun käynnisti nimimerkki Valtsu toteamalla, että uusia ravitsemussuosituksia laativassa työryhmässä asiantuntijana oleva dosentti Christel Lamberg-Allardt on tieteellisissä artikkeleissaan päätenyt suosittamaan korkeampia D-vitamiinin päiväannoksia kuin mihin hän olisi valmis päättämään Valtion ravitsemusneuvottelukunnan tulevissa suosituksissa. Nimimerkki Neonomide on sitä mieltä, että koko ajatus D-vitamiinin päivittäisannoksista on vitsi. Jopa 20 mikrogramman päivittäisannoksia hän pitää vaatimattomina. Asian vakuudeksi hän pyytää lukemaan erään englanninkielisen blogitekstin (<http://heartscanblog.blogspot.com/2009/01/why-rda-for-vitamin-d.html>). Raskaana oleville naisille edes 100 µg päivässä ei näytä riittävän SEKÄ äidin että sikiön D-vitamiinin tarpeisiin. "Thus, there is no evidence in humans that even a 100 000 IU/d (2500 µg/päivä!!!) dose of vitamin D for extended periods during pregnancy results in any harmful effects." Jos D-vitamiini näyttää olevan erittäin turvallista raskaana oleville naisille JOPA 2500 µg:n päiväannoksilla, eikö koko homma ala haista paskalle jo Timbuktuun asti? Näin ihmetteli Neonomide - aiheellisesti!

Christer Sundqvist sai sähköpostilla ehdotuksen, että muutamat nimetyt henkilöt laatisivat yhdessä tavallisille ihmisille D-vitamiinin vaihtoehtoiset (edistykelliset) suositukset! Neonomide, jolla on laaja kokemus ja tieto tästä D-vitamiinin käytöstä sairauksien hoitoon, sanoo viisaasti: "Olen yrittänyt vältellä tätä aihetta, koska tuskin minkään muun ravintosuosituksen suhteen 'konsensuksen' puute on niin selvä. Jos haluaa olla varma D-vitamiinin saannin turvallisuudesta ja pitoisuuksiensa noususta, kannattaa mittauttaa sekä veren 25(OH)D ETTÄ seerumin kalsium aika ajoin. Edellinen kannattaa mittauttaa pari kolme kuukautta reippaamman D-vitamiinin ottamisen jälkeen, jotta tiedetään missä mennään. Jälkimmäinen (kalsium) voi olla tarpeen riskiryhmien suhteen ja muutoinkin mielenrauhan varalta." Myös Matti Narkia on sitä mieltä, että D-vitamiinin saannista ei voida antaa yleisiä suosituksia, koska tarve henkilötasolla vaihtelee niin paljon. Eräs suurimpia syitä tähän vaihteluun on geeniperimä. Lukekaa kardiologi Davisin blogiartikkeli "[The Heart Scan Blog: Vitamin D for Peter, Paul, and Mary](http://heartscanblog.blogspot.com/2009/03/vitamin-d-for-peter-paul-and-mary.html)" (<http://heartscanblog.blogspot.com/2009/03/vitamin-d-for-peter-paul-and-mary.html>), jossa Davis

eräeseen tärkeään tutkimukseen viitaten kertoo syyksi D-vitamiinireseptorigenotyypin (VDR genotype) vaihtelun. Ehkä Davis on tässä hieman epätarkka, sillä kyseessä on pikemminkin D-vitamiiniin sitoutuvan ja sitä verenkierrossa kuljettavan proteiinin (vitamin D binding protein, DBP, VDBP) genotyypin vaihtelu. DBP:n genotyypistä riippuen sama D3-vitamiiniannos voi siis joillakin henkilöillä kohottaa 25(OH)D-tasoa jopa kolme kertaa enemmän kuin joillakin toisilla. Kun lisäksi myös ainakin henkilön paino, ruokavalio (mm. kuitu) ja ikä voivat vaikuttaa asiaan, tuntuu yleisen suosituksen antaminen mahdolltomalta. Lähinnä voitaisiin kai yrittää määrittää jonkinlainen alaraja, joka toivottavasti useimmilla auttaisi ehkäisemään liian vähäisestä saannista ajan myötä aiheutuvia ongelmia, mutta ei vielä takaisi optimaalista 25(OH)D-tasoa. Lisäksi pitäisi tietysti määrittää turvallisen saannin yläraja. Tämän ylärajan pitäisi kuitenkin olla riittävän korkea, noin 10000 IU/d (250 µg/d), jotta suositusten uskottavuus säilyisi. Jos suositusten uskottavuus menee, jotkut saattavat ehkä omin päin ruveta käyttämään jopa toksisia annoksia. Neomiden mielestä jatkuvat yli 200 nmol/l seerumitasot eivät ole tarpeellisia, ellei toinen jalka ole jo haudassa ja vaikkapa halutaan kokeilla miten D-vitamiini reagoi syöpään (eturauhassyöpää ON tutkittu 50 mikrolla ja se alensi kasvaimen aktiivisuudesta kertovaa PSA-arvoa ILMAN mitään sivuvaikutuksia). Sen sijaan 125-200 nmol/l seerumitasot tai jo 100-150 nmol/l omaavat paljon tunnettuja ja todennäköisiä terveysvaikutuksia, ilman ilmeisiä riskejä. Ne ovat myös täysin fysiologisia ja riittäviä annoksia pitämään D-hormonijärjestelmän käynnissä. On olemassa useita mittareita, joilla on päätelty että vasta >100-125 nmol/l tasot riittävät siihen että keho MYÖS varastoi D-vitamiinia eli pysytään ongelmallisen kynnyksen alueen (thresholdin) yläpuolella. Alemmilla tasoilla elimistön säätelyjärjestelmä ei toimi kunnolla ja kalsitriolia ei riitä "sisäisen poliisin" tehtäviin. Neomide sanoo: "Olen siis Christel Lamberg-Allardtin Osteoporosiliiton 10/2008 -suositusten kanssa samoilla linjoilla siinä, että 25(OH)D-tasot ratkaisevat ja ne PITÄÄ saada osaksi normaaleja verikoemäärityksiä JA hoitaa riskiryhmiä sellaisilla annoksilla, JOTKA NOSTAVAT kalsidiolipitoisuuden haluttuun luokkaan. Tuo 'haluttu pitoisuus' vain on erilainen minulla ja em. suositelijoilla. Omani on rohkeampi, mutta on virheellistä väittää etteikö sen vaikutuksia olisi tutkittu. Kyse on myös siitä, MILLAISIA tutkimuksia D-vitamiinista TULISI järjestää Suomessa ja muualla. Mielestäni sellaisia joissa "normaalit" kalsidiolitasot määritetään Homo sapiensin evoluutiohistorian ja laajan epidemiologisen näytön pohjalta, EIKÄ sen pohjalta mitä ihmiset tässä kyseisessä kulttuurista saattavat parhaimmillaan ravinnosta saamaan." Niin ja se tärkein pitää muistaa, eli AURINKO on fysiologisesti tärkein (90-95-prosenttisesti) D-vitamiinin lähde, EI ravinto. Ihomme kyky muodostaa 250-500 µg D3-vitamiinia puolessa tunnissa tuosta vain EI VOI OLLA SATTUMAA. En halua keskustella uskokreationistien kanssa, siksi haluan että jos jokin fakta D-vitamiinista menee perille, niin tämä. Toiseksi, D-vitamiini on elimistön 'master hormone'. Avain, joka avaa DNA-kirjaston. Sen mekanismien monimuotoisuutta voidaan vain kuvitella - tai nähdä omin silmin mihin tuloksiin sen saannin turvaaminen johtaa." Neomide nostaa kätensä pystyyn ja huudahtaa: "Ei j***ta, kuinka paljon näyttöä vaaditaan että uskotaan että monille 125 µg päivässä on FYSIOLOGINEN annos jolla on dramaattisia terveysvaikutuksia? Tätä ei haluta ymmärtää 'ruokaideologian' vuoksi ja siksi ihmiset elävät kroonisessa välttämättömän ravintoaineen vajauksessa? Kun kaikki ovat sairaita niin sitä pidetään normaalina?" Näin kirjoitti äskettäin emeritusprofessori Antti Aro: "Terveet aikuiset sen sijaan sietävät haitatta suurempiakin (100 µg/vrk) D-vitamiinin annoksia (Vieth ym. 2001)." Jo on aikoihin eletty. Professori Aro tosiaan näyttäisi kääntäneen kelkkansa, huomauttaa Matti Narkia. Neomiden mielestä aivan olennainen ongelma on koko "saantisuosituksen" idea, koska sitä pidetään kuin jumalan sanana. Ihmiset eivät uskalla ottaa liikaa ja vahivat saantiaan fanaattisesti, siinä missä lääkärit tottelevat käypähoitoa kuin robotit hoitovirhesyytteen pelossa. Ensin kuitenkin pitäisi perustaa hoitosuositukset riittävän korkeisiin KALSIDIOLITASOIHIN (25(OH)D) ja ottaa siitä malli myös kansallisiin suosituksiin. Neomide on suoraan sanoen jo menettänyt toivonsa byrokratian suhteen, eli ehkä olisi parempi että laskettaisiin kaappoihin (ja apteekkeihin) 50-125 µg annokset ja seurataan tilannetta. Siitä olisi PALJON enemmän hyötyä kuin haittaa. Laadukkaisiin blogikirjoituksiin viittaaminen on siitä kätevää, että niistä saa nopeasti sulateltavaksi sen OLENNAISEN tiedon. Ravitsemustieteen vertaisarviointilehdet ovat vuosikausia tulvineet D-vitamiinimaniaa ja terveysbyrokratian auktoriteetit ovat onnistuneet sulkemaan tältä silmänsä ja korvansa hämmästyttävän tehokkaasti. Tarvitaan siis asiallista popularisointia - muutoin apatia ei hellitä ja kuolemia oikeutetaan byrokratian "laeilla". Neomiden pointtina on se, että ONPA D-vitamiinilla miten lupaavia tulevaisuuden sovelluskohteita tahansa, niin jo TÄHÄNastinen varma tieteellinen näyttö interventiotutkimuksista on jo niin murskaavaa, että suositusten pantaaminen on ihmisoikeusrikos. Neomiden mukaan D-vitamiini ei TÄYTÄ klassista vitamiinin määritelmää. Toisin kuin varsinaisilla vitamiineilla, sillä EI JUURI OLE sellaisenaan mitään vaikutuksia elimistössä. Sen sijaan kahden konversion (maksa + munuaiset jne.) käytyään KALSITRIOLI eli 1,25 (OH)D vastaa tällä tietoa lähes kaikista D-vitamiinin fysiologisista vaikutuksista. Myös veren varastomuoto kalsidioli 25(OH)D omaa hormonin ominaisuuksia, mutta tällä saralla on vielä paljon tutkittavaa. HORMONIN määritelmän D-vitamiini sen sijaan täyttää täysin. Eikä pelkästään minkä tahansa hormonin - se säätelee myös muiden hormonien eritystä, toimintaa ja vaikutuksia (mm. PTH:n, estrogeenin ja progesteronin). Hormonien puutteella/epätasapainolla on usein KATASTROFAALISIA vaikutuksia elimistössä (testosteroni, estrogeeni, kilpirauhashormonit, D-VITAMIINI jne.).

Nimimerkki Hemmo huomauttaa, että usein keskusteluissa nokittelevat yhteen lähtötasoiltaan aivan eri ihmistyyppit: 1) Eräät keskustelijat vastaavat hyvin geeniperimältään pieneenkin määrään auringonvaloon ja D-vitamiinipitoiseen ravintoon. He ovat nuoria ja terveitä eikä D-vitamiinilisä vaikuta heidän terveyteensä millään lailla. 2) Sitten on geneettisesti heikosti D-vitamiiniin vastaavia ja jo ehkä keski-ikässä he potevat monia vakavia sairauksia ja vaivoja. He ovat verisen katkeria törkeän alhaisten nykysuositusten aiheuttamana D-vitamiinivajeeseen, josta he terveydellään kalliisti saavat maksaa. He saattavat kokea, että yksi ainoa pre-hormoni muuttaa elämän radikaalisti parempaan päin ja vielä lisäksi aivan mitättömällä hinnalla. 3) Lopuksi on vielä lappusilmäihmisiä, jotka vinkuvat foorumeilla D-vitamiinia vastaan, vaikka nykytutkimusten valossa paljon parempaa jälkeä tehdään koko ajan ja jatkuvasti nykysuosituksilla, pitämällä ihmiset vakavassa puutostilassa. Nimimerkki Westie on osittain samaa mieltä.

Hänen mielestään olisi kuitenkin hyödyllisempää pohtia ja selvittää, että miksi NÄYTTÄÄ siltä, että D-vitamiinista on kovaa puutetta. Siksi hän haluaisi kovasti ymmärtää miksi tätä vitamiinia nyt tarvitaan niin suuria määriä. Tuskastuneena hän sanoo: "Mutta kai se(kin) työ täytyy tehdä itse kun ei näytä muualta apua olevan tulossa..." Nimimerkki "MLT" vaikuttaa yhtä kyyniseltä: "Olen lähes varma, että kukaan nykyisen D-vitamiinisuosituksen päättäneistä tahoista ei suostu antamaan minkäänlaista tieteellisesti edes puoleenväliin kestävästä perustelua nykytasosta." Matti Narkia toi esille Hannu Aron ja Christel Lamberg-Allardtin haastattelun vuoden 2008 lokakuulta (<http://elisa.net/uutiset/ruoka/?id=3759>), missä tivattiin tiukkaan säävyn muutoksia D-vitamiinin saantisuosituksiin. Kaikki lienevät huomanneet, ettei sen JÄLKEEN ole tapahtunut yhtään mitään. Kansanedustaja Päivi Räsänen (http://www.eduskunta.fi/triphome/bin/thw/trip?%7BAPPL%7D=utpkk&%7BBASE%7D=faktautpKK&%7BTHWIDS%7D=0.13/1252063273_439149&%7BTRIPPIFE%7D=PDF.pdf) teki kyllä aiheesta kysymyksen eduskunnassa kesäkuussa 2009 ja ministeri Paula Risikko kiemurteli asiasta kuten poliitikon kuuluukin: "...Valtioneuvosto antoi kesällä 2008 periaatepäätöksen terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinoista. Sen mukaan edistetään ravitsemussuositusten toteutumista ja vähennetään ravitsemusongelmiin liittyviä terveyshaittoja koko väestössä. Ikääntyneiden kohdalla tavoitteena on sisällyttää ravitsemustilan seuranta palvelujärjestelmän tavoitteisiin... BLA BLA BLA... toimeenpanosuunnitelman mukaisesti ollaan ikääntyneelle väestölle laatimassa erillisiä ravitsemussuosituksia. Niissä nykyisen D-vitamiinin saantisuosituksen riittävyteen ja ravitsemustilan seurantaan tullaan ottamaan kantaa... BLA BLA BLA... Sekä ikääntyneiden ravitsemussuositukset että sairaalaruokasuositukset on molemmat tarkoitus saada valmiiksi vuoden 2009 loppuun mennessä. Lisäksi valtion ravitsemusneuvottelukunta on 12.1.2009 asettanut erillisen D-vitamiinitilannetta käsittelevän asiantuntijatyöryhmän. Asiantuntijatyöryhmän tehtävänä on tehdä ehdotuksia siitä, miten D-vitamiinisuositukset toteutuisivat paremmin, ja arvioida, vastaavatko nykyiset D-vitamiinisuositukset nykytietoa. Työryhmän toimiaika päättyy 31.12.2009." Nimimerkki MLT jatkaa: "On vaikea sanoa, mikä on syy-seuraussuhde 25(OH)D:n ja kolekalsiferolin saannin välillä eri sairauksissa. Vahingoittunut ohutsuolen sisäpinta häiritsee kaiken ravinnon imeytymistä niin paljon, että riippuvuudet voivat mennä myös toisin päin. Tuohon ohutsuolen seinämän läpäisevyyteen ilmeisesti vaikuttaa eniten eräs proteiini (zonuliini), joka suoraan aiheuttaa soluvälien vuotamista. Tämä ei ole ilmeisesti mikään tulehdusreaktio vaan tulehdukset seuraavat vasta immuunivasteen välkeen. Virhe se on joka tapauksessa. D-vitamiini ilmeisesti rauhoittaa tilannetta immuunivastetta muuttamalla. Scientific American -lehdessä oli (elokuun numerossa, 2009) hyvä artikkeli tästä ja keliakiasta. Artikkelin oli, mikäli MLT muistaa oikein, hyvin hiljaa D-vitamiinin helpottavasta vaikutuksesta. Tosin kirjoittajilla oli ilmeisesti oma lääke asiaan tulossa..." Kummitus -nimimerkillä kirjoittava henkilö huomauttaa Westien pohtineen mikä kuluttaa D-vitamiinia elimistössä. Kummitusta kiinnostaa ravintoaineiden kohdalla tämä erityisesti. Neonomide on maininnut muun muassa elimistön happamuuden eräänä tekijänä. Sokeri, pullamössö, jne., eli samat möröt jotka lihottaa. Olet mitä syöt. Joskus on melko happamat fiilikset! Vaatisi melkoisen jättitutkimuksen, että saataisiin mukaan kaikki vaikuttavat tekijät, D-vitamiinin analogit, magnesium, kalsium, A- ja K-vitamiinit, B-vitamiinit, sinkki, boori, fosfori, jodi ym. ym. "Vuan suattaap sitä olla turhempiakin kohteita tutkimukselle!" Kummitus sanoo lopuksi.

Janne Huovila pitää yhtenä syynä mikä varmaankin suositusten antamista hidastaa sitä, että onhan teoriassa mahdollista, että on olemassa väestöryhmiä, jotka ovat herkempiä suuremmille D-vitamiiniansioksille. Siksi sitä aina hoetaan "täytyy tutkia lisää". Mutta ilmeisesti tällaista näyttöä ei taida olla... Nimimerkki "j.uhis" ei purematta niele selitystä ettei D-vitamiinilisää kannattaisi ottaa, koska ei ole tietoa pitkäaikaisvaikutuksista. On hyvinkin mahdollista, että jollei ota D-vitamiinilisää saattaa siltäkin olla hyvin dramaattisia pitkäaikaisvaikutuksia. D-vitamiinilla on kuitenkin osoitettu olevan hyödyllisiä ominaisuuksia, jotka on mahdollista jopa käytännössä kokea. Eli "j.uhis" toteaa elämän riskipeliksi. Vastakkain ovat siis tietyt hyödyt ja epävarmuus pitkäaikaisvaikutuksista.

Janne Huovila myös puolustaa ravitsemussuosituksia. Hänen mielestään ravitsemushoitoa ei voi rinnastaa lääkehoitoon, millä on seurauksensa ravitsemussuosituksissa. Janne tarjoaa meille ravitsemustieteilijän valistussanoman: "Lääkkeitä voidaan tutkia helposti kultaisten standardin mukaan jakaen ihmiset hoitoryhmään ja verrokkiryhmään. Ja voidaan olla varmoja, että toiset saavat kyseistä yhdistettä ja toiset eivät saa. Ruoan suhteen tämä ei ole mahdollista. Eettisistä syistä ei voida muodostaa verrokkiryhmää, joka ei saa ravintoainetta. Myös käytännössä tutkittavien syömisen kontrollointi on mahdotonta: ravintoaineita saadaan yleensä monista lähteistä ja ylipäättänsä ihmisten syömistä on mahdotonta kontrolloida esimerkiksi kahden vuoden ajan, ellei tutkimusta tehdä ihan mielettömällä resurssilla. Tämän takia ravitsemustutkimuksen evidenssin taso ei ole lääketutkimusten luokkaa. Lääkehoidossa on aina mukana lääkärin valvonta, jotta ei olisi väärinkäyttöä. Ruoan suhteen tällainen kontrolli on mahdotonta. Siksi väestötasolla ollaan todella varovaisia liian suuren saannin suhteen. Otan asiaa valaisemaan yhden esimerkin. Folaattia alettiin täydentämään elintarvikkeisiin foolihapon muodossa maissa, jossa sen saanti on vähäistä. Riittävän folaatin saanti on äärimmäisen tärkeää raskauden alkuvaiheissa. Ja nyt näissä maissa samaan aikaan kuin foolihapolla täydennettyjen elintarvikkeiden käyttö on kasvanut, on myös tietyt syövät lisääntyneet - siis useammassa maassa. Tieteellisessä kirjallisuudessa näiden kahden asian välillä on esitetty olevan syy-yhteys." Janne Huovila ei puolusta tällä kirjoituksella alhaisia D-vitamiinisuosituksia, vaan hän puolustaa jossain määrin sitä varovaisuutta, joka liittyy suosituksiin. Ravitsemustutkimuksen sekoittamiseen lääketutkimukseen törmää tieteen popularisoinnin yhteydessä niin usein. Se ei päde kovin hyvin ravintoainetasolla, eikä myöskään ruoka-ainetasolla ja ruokavaliotasolla. Ravitsemuksen yhteydessä kun ravintoaineita saadaan niin monista lähteistä ja yhä enemmän tajutaan sitä, että yksittäisillä ravintoaineilla on paljon ennen luultua moninaisempia tehtäviä elimistössä. Tästä syntyy niin

monimutkainen vaikuttavien tekijöiden verkosto, jota on vähän vaikeata hallita teoriassa tai käytännössä. On todennäköistä, että tulevaisuudessa, yksilöllisen ravitsemushoidon myötä, tulevat väestötason suositukset ja terveydenhuollon ammattilaisten suositukset erkanemaan toisistaan. Näin siis lääkärin valvonnassa voidaan antaa farmakologisia annoksia ravintoaineista ja muista bioaktiivisista yhdisteistä. Myöskin ruokavalion energiaravintoaineiden suhteita voidaan sovittaa yksilöllisesti, tuntemusten, mieltymysten ja verikokeiden mukaan. Näin Janne Huovila luulee...

Neonomide yksilöi kolme ongelmaa, jotka hankaloittavat D-vitamiinisuositusten laadintaa:

1) Ravintoaineen päivittäinen saanti. D-vitamiinin suhteen ongelma on tämä OLETUS: Koska se on ravintoaine, sitä pitäisi saada sen verran mitä ravinnosta saa. Suurin ongelma tässä ympyrälogiikassa on se vuosikymmeniä sitten osoitettu fakta, että D-vitamiinia saa kehoonsa 250-1 000 mikrogrammaa puolessa tunnissa keskikesällä kulkusen paljaana aurinkotuolissa. Toisin sanoen, vetoaminen ravintoon D-vitamiinin ainoana tarpeellisena lähteenä ei ole FYSIOLOGINEN tosiasiaväite, vaan uskomus, toive tai moraalinen lähtökohta. Siis täyttä roskaa. Saantisuosituksessa ei alunperin ollut ideana TAATA yhtään mitään. Suositus tehtiin ilman minkäänlaista vertailuryhmää, eli toisin sanoen se ei ole MILLÄÄN tasolla tieteellisesti validi. Ihan puppua. Luettavaa löytyy [tästä](http://www.cmaj.ca/cgi/content/full/166/12/1541) (<http://www.cmaj.ca/cgi/content/full/166/12/1541>): Vitamin D insufficiency: no recommended dietary allowance exists for this nutrient. Tohtori Heaney'n klassisen tutkimuksen mukaan ihmiselimestö KULUTTAA D-vitamiinia päivässä noin 75-125 mikrogrammaa.

2) D-vitamiinisuositukset eivät elä tätä päivää! Nykysuositus eli 7,5 µg aikuisille on riisitaudin estolle 1900-luvun alkupuolelta periytynyttä huuhaata, joka ei estä mitään. Herättääkseen meidät nykypäivään Neonomide pyytää lukemaan mitä terveysvaikutuksia D-vitamiinilla on tunnettujen luustovaikutusten ja riisitaudin eston ohella. Hän pyytää meitä lukemaan Vitamin D-Councilin sivuilta tutkimusnäyttöjä D-vitamiinin terveysvaikutuksista. Hän pyytää pistämään sekuntikellon käyntiin ja ilmoittamaan sitten kun on lukenut **KAIKKI** (<http://www.vitaminadouncil.org/research.shtml>) (minun sekuntikelloni käy vielä ja saattaa käydä muutaman vuorokauden vielä!). Jari Ristiranta muistuttaa sarkastiseen tyyliinsä, että jos saantisuositusta muutettaisiin kovin paljon yhdellä kertaa, niin siitähän voisi joku saada sellaisen mielikuvan, että edellinen suositus oli pahasti puutteellinen. :) Puhumme joko äärimmäisestä tutkijoiden epäpätevyydestä tai äärimmäisen tunnepitoisesta suhtautumisesta tieteeseen. Neonomide luulee, että kyse on molemmista. Terveyskeskuslääkäri sanoo omistavansa muutaman mapillisen D-vitamiinitietoa. Hän kysyy: "Tässä nyt vaan tulee sellainen ajatus mieleen kun lukee keskusteluanne: että onko meitä lääkäreitä pidetty pimennossa tarkoituksella?" Sitten terveyskeskuslääkäri jatkaa yksinpuheluaan: "Lääkärikollegoiden kanssa tulee joskus puhuttua ja meillä on yliannostusvaaroista käsityksenä jo sellaiset yli 100 nmol/l ylittävät seerumitasot varsinkin jos D-vitamiini lääkitys on jatkuvaa. Neonomidi pitää tavoiteltavina hoitotasoina 150-200 nmol/l!!!! Tämä vaatii hirmuisia D-vitamiinimääriä pillereinä. Ei tuollaiseen ole lääkäriillä uskallusta ryhtyä. Ei ainakaan minulla eikä tuntemillani kollegoilla! Jokin tässä nyt mättää? Terveysviranomaistemme liiallinen varovaisuus tai D-vitamiini aktivistien ylilyönnit. Olisin taipuvainen uskomaan tällä hetkellä enemmän viralliseen terveysvalistukseen (Käypähoito) kuin asialle vihkiytyneiden D-vitamiinifanaatikkojen mielipiteisiin. Älkää antako minun häiritä keskusteluanne. Oli pakko vain pikkuisen rauhoitella innokkaimpia D-vitamiinin pepsijoita. Kehotan noudattamaan annosteluohjeita!!!" Valtsu ei oikein osaa pelätä noita 150-200 nmol/l tasoja, kun jopa Willett (Harvardin yliopisto) pitää 160 nmol/l tasoja keskikorkeina. Vitamin D Councilin mukaan auringosta tulee D-vitamiinia helposti noin 10 000 - 50 000 IU. ;) Ja tuo edellyttäneen noin puolen tunnin kokovartaloaltistusta. Tuosta laskettuna 50 µg saa muutamassa minuutissa kesäpäivän auringosta, joten ei sitä ehkä sovi sanoa kovin valtavaksi. Nykyiset suositukset ovat vain valtavan pieniä. D-vitamiinia ei muodostu iholla ainakaan enää silloin, kun oman varjon pituus ylittää oman pituuden. "Remember, when you are outside, if your shadow is longer than you are, you are not making any vitamin D", sanoo John Jacob Cannell MD. Eli käytännössä D-vitamiinia muodostuu Suomessa vain keskikesällä klo 13-14 aikoihin, huomauttaa Valtsu! Janne Huovila huomauttaa, että Bergenissä - Helsingin korkeudella - on tutkittu D-vitamiinin muodostumista auringosta. Sitä muodostuu huhtikuusta lokakuuhun. Heinäkuussa sitä muodostuu noin klo 11-18, keskipäivällä tehokkaimmin. Keväällä ja syksyllä aika jolloin D-vitamiinia muodostuu on lyhyempi. Etelämmässä, Bostonissa, D-vitamiinia muodostuu auringosta samoina ajankohtina noin kolminkertaisesti. (Lähde: Holick M. Vitamin D: A D-Lightful health perspective. Nutr Rev 2008). Lue tästä Holickin selvitys [kokonaisuudessaan](http://www.dnva.no/geomed/solarpdf/Nr_12_Holick.pdf) (http://www.dnva.no/geomed/solarpdf/Nr_12_Holick.pdf).

Anonyymin mukaan meidän on turha syyttää lääkäreitä tässä D-vitamiinijutussa. Jos nyt jotakuta pitää syyttää, niin kyllä se on suomalainen lääkäriseura Duodecim. Sieltä on lähtöisin se pahin eksytys D-vitamiinista. Lääketehtaiden palkkalistoilla olevat tutkijat ja lääkärit työntävät tuon lääkäriseuran kautta sellaista tekstiä ettei siinä pysy kohta kukaan terveenä. Ja se lienee tarkoituskin? Omakohtaista kokemusta Anonyymilla on D3-vitamiinin ottamisesta jo 7 vuoden ajan. Niitä vahvoja D-vitamiineja ei vaan ole Suomen apteekkeissa myytävänä. Se on pulma. Pitää tehdä ulkomaan reissu aina välillä. Apteekkeista pitäisi saada 50 ug tabletteja. Terveyskeskuslääkäri sanoo "Aika vanhentuneet taitaa olla vajaat 3 vuotta vanhat osteoporoosin käypähoito suositukset? Janne mainitsee viime vuodelta ruots. D-vitamiinikonferenssin suositukset 1000-2000 IU D3-vitamiinia. Se on ymmärtääkseni valtava annos D3-vitamiinia!! Olen oppinut konvertoimaan nuo kansainväliset yksiköt mikrogrammoiksi näin: 40 IU on 1 ug D3-vitamiinia. Pikaisesti laskien siitä tulee 25-50 ug D3:sta. Eli tuossa valossa tuo 7 vuotta itseään hoitanut on toiminut ihan hyvin! Valitettavasti Suomesta ei taida saada vahvempia D3-vitamiinipillereitä kuin 20 ug. Mutta tajutkaa nyt tämä, meillä lääkäreillä on hoitosuosituksesi ja niissä seurataan sitä mitä valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee!"

3) D-vitamiinisuositukset ovat erityisesti täällä pohjoisessa asuville riittämättömät. Halutut veripitoisuudet mitataan 25-hydroksikolekalsiferolin mikromolaarisina seerumipitoisuuksina (25(OH)D). Viitearvon alaraja riittävälle saannille on nykyisin yleensä 70-80 nmol/l, mikä riittää aikuisilla luustoa purkavan parathormonin vaimentamiseen. Iäkkäillä >100 nmol/l tarvitaan tähän tehoon (Lähde: Lääkelaitoksen D-vitamiiniartikkeli). Neonomiden mukaan vasta 25 µg päivässä riittää VÄLIMEREN korkeuksilla pääosin asuville kanadalaisille nostamaan kalsidiolipitoisuudet (25(OH)D) EDES luokkaan >40 nmol/l!!!! Suomalaisien KESKIARVO viime vuodelta oli 43 nmol/l, miehillä hieman enemmän, naisilla vähemmän. Tätä tilannetta kutsutaan "kellumiseksi keltaisessa nesteessä". Esimerkinä siitä kuinka korruptoitunutta ja todellisuudesta vieraantunutta julkinen D-vitamiinikeskustelu on, mainittakoon tuoreen Terveydeksi-lehden D-vitamiinijutun ensimmäinen kappale: "Riittävään D-vitamiinin saamiseen riittää 15 minuuttia muutamia kertoja viikossa kämmenen suuruiselle alueelle. Aurinkoa ei kannata ahnehtia, korostaa iholiiton Helsingin Ihopiteen johtava hoitava Sirpa Pajunen." Yritän toistaiseksi suhtautua asiaan mahdollisimman neutraalisti, mutta se alkaa olla kovin vaikeaa. Tuollaista roskaa ei pitäisi voida enää kirjoittaa 2000-luvulla. Käytännössä säärien ja käsivarsien paljastaminen ei useimmilla riitä kesälläkään terveyden kannalta merkityksellisiin MINIMIPitoisuuksiin eli luokkaan 70-80 nmol/l. Tropiikissa ihmisten kalsidiolitasot ovat jatkuvasti luokkaa 125-200 nmol/l. Tämä tyypillisesti vaatii kokovartalotistuksen 20-30 minuutin ajaksi puolen päivän tienoilla. Käsivarsien ja kasvojen suojaaminen on suotavaa, koska ne saavat muutoinkin eniten UVB-altistusta.

Neonomide jatkaa yksityiskohtaista selvittelyään D-vitamiiniin liittyvistä ongelmista. Meitä pyydetään mm. katsomaan [englanninkielinen video \(http://www.youtube.com/watch?v=3GM0CnO6-ds\)](http://www.youtube.com/watch?v=3GM0CnO6-ds) D-vitamiinipuutteen roolista syöpien yleistymisessä. Video on hyvä, mutta varsin radikaali - suosittelen sitä kuitenkin (kestää 15 min ; professori Cedric Garland puhuu selkeää englantia ja luento on todella hyvä). Neonomide pyytää meitä aktivoitumaan tässä syöpäaiheessa. VITAL -tutkimus on juuri käynnistynyt ja siinä tutkitaan 50 ug päivittäisten D-vitamiiniannosten ja kalaöljyjen vaikutusta syöpiin, sydänsairauksiin ja aivohalvauksiin. D-vitamiinin edut syöpää vastaan on jo vahvistettu. Kysymys onkin enää siitä, että mitä vielä tutkimattomia hyötyjä siitä on. D-vitamiinin hyöty on niin kiistaton, että sitä tullaan käyttämään tulevaisuudessa syöpähoidon osana.

Westie kirjoitti: "Aika vaikeaksi tämä(kin) aluksi niin selkeältä tuntunut juttu menee kun lukee aiheeseen liittyviä mikrobiologien tekemiä havaintoja kroonisista sairauksista ja D-vitamiinin roolista niissä." Neonomide huomauttaa, että voimakkaimmin D-vitamiinin vaaroista paasannut Trevor Marshall on elektroniikkainsinööri, ei mikrobiologi. Häntä pidetään tutkijapiireissä toistaiseksi ihan trollina D-vitamiinin suhteen. Kiinassa käynnissä olevat trialit antanevat valaistusta asiaan lähivuosina, Neonomide päättää tämän keskustelun. Westie kirjoitti myös: "Inflammaatio sanana vilisee hyvin monen sairauden yhteydessä esim. "masennusta pidetään tulehdukseen liittyvänä"(muistaakseni Toloselta tämä lainaus). Sydänsairauksiin ainakin inflammatio on liitetty." Näin on Neonomiden mielestä todellakin laita inflammaation (tulehdusstressi!) suhteen. Inflammaatio on mukana KAIKISSA yleisissä kroonisissa sairauksissa, mukaan lukien syöpät, sydänsairaudet, masennus, autoimmuunisairaudet yms. Tutkimusta tästä aiheesta on usean halkopinon verran. Tolosen sivuilta saa paljon perustietoa, kannattaa aloittaa sieltä ja jatkaa tutkimuksista eteenpäin.

Tuntemattomaksi jäävä Tohtori ei nyt oikein ymmärrä miksi tästä D-vitamiiniasiaasta vouhotetaan. Jos D-vitamiinista (auringosta) olisi merkittävää hyötyä ihmiselle, noudattelisi eliniän odote jollakin tavoin myös maantieteellisesti auringolle altistumista. Kuitenkin asia on juuri päinvastoin. Korkein eliniän odote on maissa joissa on ns. puutetta D-vitamiinista (Pohjoismaat, Kanada ym.). Valtsu tuohtuu tästä ja sanoo: "Ei välttämättä noudattaisi. Ota myös muut erot pohjoismaiden ja muiden maiden välillä huomioon. Vai pitäisikö D-vitamiinin yksinään selittää kaikki elinikäkäyrät, Tohtori?" Tähän vastaa Tohtori: "Ei pidä yksinään mutta kaipa sillä luulisi joku vaikutus olevan kun se kerran täällä 'todistetusti' auttaa lähes joka vaivaan (syöpä, flunssa, selkäkipu, masennus). Miten D-vitamiinilla voi olla parantavia vaikutuksia joukkoon vakavia sairauksia, mutta kuitenkin isossa kuvassa eliniässä sen vaikutukset ei näy. Tai näkyvät käänteisinä eli ns. puute tuo pidempää ikää?" Nimimerkki MLT huomauttaa viisaasti: "Eliniän odote ei välttämättä toimi noin kuin tuntematon Tohtori esittää. Varsinkin jos pääasiallinen vaikutus on vaivoissa, joihin ei ihan heti kuole. Ns. 'squaring' ei vaikuta keskiarvoon kuin suhteellisen vähän, mutta elämänlaatuun aika tavalla. Tilastotieteessä jakautumat ovat hyvin mielenkiintoisia, enkä ole tähän mennessä tavannut montaa lääkäriä, jotka niitä ymmärtäisivät." Matti Narkia sanoo tuntemattomalle Tohtorille: "Pieni maantieteellinen leveysaste antaa ainoastaan mahdollisuuden auringon UVB-säteiden suurempaan hyödyntämiseen kuin korkea leveysaste. Näyttää siltä, että nykymaailmassa tätä mahdollisuutta ei useinkaan pystytä (tai ei haluta) hyödyntämään. Aika harvassa maassa kai nykyään kuljetaan ulkona puolialasti keskipäivällä, ja niissä, missä näin ehkä tehdään, terveydenhoidon matalahko taso selittänee sen, etteivät ne yllä kärkipäähän elinajan odotteessa." Matti Narkia huomauttaa, että D-vitamiinipuutos on yllättävän yleistä monissa aurinkoisissakin maissa. Elinajanodote -tilastojen kaksi kärkimaata ovat monina vuosina olleet Japani ja Islanti. Sattumaa tai ei, mutta nämä maat ovat kaksi kärkimaata myös kalan kulutuksessa. Voi näillä tiedoilla jotakin yhteyttä olla, saahan kalasta runsaasti mm. D-vitamiinia ja omega-3-rasvahappoja. Ainakin japanilaisten D-vitamiinitaso näyttää lupaavalta. Tohtori -nimimerkillä varustautunut keskustelija ei luovuta: "Aika mielenkiintoista olisi selvittää miksi tummaihoisilla ja aurinkoisilla vyöhykkeillä asustavilla on matalat D-vitamiinitasot. Elimistöillä taitaa olla ihan omat suojamekanismit liiallista aurinkoa ja D-vitamiinia vastaan. Se suoja mekanismi meiltä puuttuu." Tiina H innostuu sanomaan: "Alkaa mietityttämään miksi niinkin aurinkoisessa maassa kuin Brasilia voi olla D-vitamiinitasot niin alhaalla? Ei se välttämättä mielestäni kerro, että heidän pitäisi sitä saada heti lisää ravinnosta. Enemmänkin herättää tutkimaan miksi elimistö ei ota vastaan d-vitamiinia vaikka sitä on yllin kyllin saatavilla. Brasiliassa kuitenkin ollaan ulkona auringossa koko ajan. Onko se elimistön suoja mekanismi yms. On tässä jokin nyt mikä ei oikein täsmää. Ettei vaan etsittäisi taas

väärästä paikasta tai laput silmillä. Paikallaan varmaan ottaa pari askelta taaksepäin ja katsoa aihetta toisin silmin. Niin ne työelämässäkkin ongelmat monesti ratkeavat." MLT -nimimerkki myöntää saman paradoksin (D-vitamiinitasot alhaisia vaikka aurinkoa on yllin kyllin tarjolla) esiintyvän Saudi Arabiassa. Yksinkertaisin selitys on, että siellä sekä pukeutuminen että elintapa ei todellisuudessa tarjoa edes mahdollisuutta. Arabian niemimaallahan kansalainen ei edes käy päivällä ulkona, kaiken työn tekevät intialaiset ja pakistanilaiset vierastyöläisorjat. MLT:n mukaan varsinaista luonnollista 25(OH)D -pitoisuutta pitää hakea "luonnollisemman" elintavan kansoista. Tuomas puhuu viisaita: "Vaikka itse uskon D-vitamiiniin ja toivonkin D-vitamiinin hyödyttävän, on todettava, että järjestään nämä yhteen ainesosaan keskittyvät tutkimukset ja toiveet on pitkässä matkassa ammuttu alas. Sama on käynyt C- ja E-vitamiinin kanssa ym. Elimistömme on niin monimutkainen järjestelmä, että harvoin jos koskaan yhden aineen runsas käyttö tekee ihmeitä. Päinvastoin monesti se ajaa elimistön pahempaan tilaan aiheuttaen vajauksia muualla ja muita ongelmia. Elimistöllä on keinonsa saada tarvittava määrä aineksia ruuasta ja elinympäristöstään. Suosittelenkin, että keskitytte syömään runsaasti ravinteikasta vähähiilihydraattista ruokaa, pitämään huolta rasvahappojen saannista, luottamaan itseenne ja liikkumaan omalla kohtuuden tasolla paljon." Nimimerkki JT on samaa mieltä Tuomaksen kanssa ja jatkaa: "Tämä keskustelu on hyvin informoivaa mutta myöskin yhtä luotettavaa kuin ne tutkimukset ja löydökset joihin nämä keskustelun johtopäätökset perustuvat. Täällä on kyllä niin monta alan tietäjää että oikein ihmetyttää." Arkipäivän lääkärintyötä tekevä sanoo näin: "Lääkärin näkökulmaa täällä jo sivuttiinkin mutta miten tosiaan voi kuvitella, että alkaisimme suosittelemaan korkeaa D-vitamiinin käyttöä tämän hetken tutkimusnäytöllä. Kuten tästäkin jutusta ja keskustelusta käy ilmi on liian paljon mitä emme tiedä vielä D-vitamiinista. Yritän tehdä potilastyötä mahdollisimman hyvin ja vaikka olen itse asiaan mielestäni hyvin vihkiytynyt en voi mennä suosittelemaan sellaista, josta ei vain ole pitkäaikaista kokemusta. Kokeilijat ja intoilijat on erikseen, he kantavat myös vastuun itse (loppujen lopuksi tietysti yhteiskunta huonossa tapauksessa). Kun on kyseessä isot väestöryhmät ja henkilömäärät kaikki vähäisimmätkin epäilyt on tutkittava. Siksi odotan ainakin itse kiinnostuneen mitä D-vitamiinitutkimuksen eri alueet (mm. molekyyli tutkimus ja pitkäaikaistutkimus) tuovat tullessaan."

Eläkeläinen innostuu osallistumaan keskusteluun: "Voi kun suomalaiset uskoisivat itseensä yhtä paljon kuin tähän D-vitamiiniin tai muihin hörhöilyihin. Oltais yhteiskuntanakin ihan eri tilanteessa saatikka sitten yksilöinä. Helpompihan se on tietysti luottaa, että pilleri se onnen tuo." Eiköhän kuitenkin jätetä mieleen viimeiseksi tämä Henrin tasokas ja pitkä kommentti: "D-vitamiinin vanha saantisuositus, joka näyttää sitkeästi pitävän pintansa Suomessa (mutta esim. Kanadassa taitaa olla jo 50 µg), on tehty summamutikassa ja arvioissa on ajateltu, että D-vitamiini tulisi SUUN KAUTTA otetun ravinnon mukana elimistöön. Tuo 5-7,5 µg toteutuu vaivoin ruoan mukana otettuna, mutta D-vitamiinin lähde on perinteisesti ollut AURINKO. AURINGOSTA saa D-vitamiinia 15 minuutissa noin 125 µg (5000 IU) ja tämä lienee ihmiselle luonnollinen taso. Muiden elimistön steroidihormonien tuotantoa säädellään hyvin tarkasti, mutta D3-vitamiinin muuttuminen kalsidioliksi alkaa satureitumaan (hidastumaan) vasta edellä mainitulla (125 µg) päiväsaannilla. Tämä lienee ollut pitkällä aikavälillä ihmiselle ns. minimipäiväsaanti, koska tuntuisi oudolta että ihmiskeho tuottaisi suoraan lähtöaineesta muita steroidihormoneja (testosteroni, estradioli) 'kontrolloimattomasti' suoraan lähtöaineen pitoisuudesta riippuen. Hollisin (2007) mukaan kalsidiolitasojen täytyy nousta tasolle 100 nmol/l (=40 ng/ml) ennen kuin kalsidiolin tuotanto rajoittuu. Ehkä tämä todellakin on ihmiselle luonnollinen pitoisuus, kun se saavutetaan olemalla auringossa vain noin 15 minuuttia keskipäivällä vähillä vaatteilla. Lisäksi Heaney yritti löytää tutkimuksia, joissa 10000IU:n (250 µg) päiväsaannilla olisi todettu jotain haittavaikutuksia, mutta tällaisia tutkimuksia hän ei omien sanojensa mukaan löytänyt. Itsekin luotan siihen, että 15 minuuttia aurinkoa päivässä ei ole pitkällä aikavälilläkään haitallinen ihmiselle ja otan siksi D-vitamiinilisää purkista välillä syyskuu-toukokuu poikkeuksena mahdolliset etelän lomat. Yksilöllinen vaihtelu on ihossa tapahtuvan D3-vitamiinin muodostuksessa huomattavaa ja yleisesti ottaen vanhat, tummaihoiset tai ylipainoiset tarvitsevat enemmän altistusta auringonvalolle. Sama pätee myös ravintolisiä käytettäessä kuten Matti Narkia totesi ja laittoi hyvät lähteet viitteeksi. Mielenkiintoista kyllä, pohjoisen alkuperäisasukkaat saamelaiset, näyttivät olleen menneinä vuosituhansia varsin fiksuja valitessaan poron pääasialliseksi ravinnokseen talvisin. Porot syövät jäkälää ja villiporon liha (ja maksa!) sisältävät runsaasti D-vitamiinia ilmeisesti tämän vuoksi."

Diurnal Critter -nimimerkki kirjoitti: "Aktiivinen sisälläolo, tiivis pukeutuminen, huono ruokavalio, ilmansaasteet ja etenkin runsas aurinkorasvojen käyttö voivat vähentää d-vitamiinin saantia kohtalaisesti jo yksinään, saati sitten yhdessä." Neonomide huomauttaa, että heikkotehoinen SPF-8-aurinkovoide vähentää D-vitamiinin muodostumista iholla 95 prosenttia. Toisin sanoen, aurinkovoiteet huolellisesti käytettynä suojakertoimesta riippumatta tekevät D-vitamiinin muodostumisen käytännössä mahdottomaksi. Kummitus nimimerkki ilmoittaa lukeneensa Ilari Paakkarin kirjoituksesta ristiriitaista tietoa:

"Suomalaisessa tutkimuksessa (Mini-Finland Health Survey) 7 000 henkilön satunnaisotoksessa osalla ryhmästä (naiset ja nuoret), joilla oli korkea kalsidiolin pitoisuus (> 52 nmol/l) oli pienempi keuhkosityövän vaara kuin niillä, joilla arvo oli matala (< 65,5 nmol/l) liittyi kolminkertaiseksi lisääntyneeseen haimasyövän vaaraan verrattuna matalaan tasoon (< Neonomide huudahtaa: "Haimasyöpä, WTF? Ainoa tutkimus laatuaan! Kaikkialla muualla haimasyöpä on VÄHENTYNYT korkeammilla D-tasoilla. Professori Pentti Tuohimaa on jopa ITSE hyväksynyt kriittiset selitykset näille huomioille kyseisissä lehdissä, mutta jatkaa haastatteluissa yhä yksipuolista 40 nmol/l tasojen suosittelemista - olipa näyttöä D-vitamiinin puolesta ihan miten paljon tahansa. Vitamin D Councilissa ehdotettiin mahdolliseksi haimasyövän yleistymisen selittäjäksi kalanmaksaöljyn tunnettuja karsinogeenia 1980-luvulla.

Sami Uusitalo iloitsee siitä, että asiantuntijat ja maallikot ovat samaa mieltä kalansyönnin tärkeydestä D-vitamiinin riittävässä saannissa. Kuha, siika ja silakka ovat kärjessä D-vitamiinin määrän suhteen. Kalat

saavat D-vitamiininsa nauttimastaan ravinnosta, eli planktonista, joten vuodenaikavaihtelut eivät liene niin ilkeitä kuin muilla eläimillä. Matti Narkia kertoo, että vastoin yleistä käsitystä, kalan D-vitamiinipitoisuus ei riipu sen rasvaisuudesta. Esimerkiksi kuha on D-vitamiinipitoisuudeltaan aivan kärkipäässä, vaikka se ei rasvainen kala olekaan. Viljeltyjen kalojen D-vitamiinipitoisuus on vain noin neljäsosa vastaavan villin kalan D-vitamiinipitoisuudesta. Mummeli kertoo saaneensa pariin vuoteen ostettua tori- ja kalakauppiaalta enää vain kasvatettua kuhaa. Hän väittää kuulleen (radiosta?) tai lukeneensa jostakin noin pari vuotta sitten, että saadaksemme ympäri vuoden kuhaa, kalankasvatus on välttämätöntä ja samoin siten voidaan tarjota haluttua kokoa kuluttajille.

Valtsu huomauttaa, että ruokavalion suhteen D-vitamiinin kannalta parasta optimointia on kalojen syönnin lisäksi myös viljakuitujen vähentäminen (Reduced plasma half-life of radio-labelled 25-hydroxyvitamin D3 in subjects receiving a high-fibre diet).

Eräästä kuitututkimuksesta Matti Narkia sanoo, että ongelma näyttää liittyvän Englannissa lähinnä aasialaisiin maahanmuuttajiin, joiden ihon D-vitamiinituotanto on ilmeisesti paljon marginaalisempi kuin vaaleaihoisilla englantilaisilla aasialaisten tummemman ihonvärin takia, joka on evoluutiossa sopeutunut suurempaan UVB-altistukseen kuin Englannissa on mahdollista. Näin kuitupitoinen ravinto ehkä heissä saa aikaan D-vitamiinipuutoksen helpommin kuin vaaleaihoisissa englantilaisissa. Näillä aasialaisilla ei yleensä kotimaassaan ole ollut D-vitamiinipuutosta, vaan se ilmaantuu vasta heidän muutettuaan Englantiin, vaikka heidän ruokavalionsa ei muutu. Toisessa tutkimuksessa todetaan, että osa maksassa muodostuneesta 25(OH)D:stä joutuu sappinesteen mukana suolistoon, josta se imeytyy uudelleen verenkiertoon. Jos suolistossa kuitenkin on paljon kuitua, se saattaa muodostaa 25(OH)D:n kanssa yhdisteitä, jotka eivät imeydy verenkiertoon. Tämän tapahtuman vaikutus 25(OH)D:n määrään on ilmeisesti kuitenkin sen verran pieni, että sillä on ehkä käytännön merkitystä lähinnä silloin, kun D-vitamiinin saanti on esimerkiksi ilmastoon ja maantieteelliseen leveysasteeseen nähden liian tumman ihonvärin takia marginaalista. Kuidun mahdollinen vaikutus D-vitamiinitasoon pystytään varmasti eliminoimaan ottamalla riittävästi D-vitamiinia ravintolisänä. Riittävän määrän arvioimisessa auttavat seerumin 25(OH)D-konsentraation mittaukset. "Kuitua ei siis pidä välttää, se on pääsääntöisesti terveydelle hyödyksi", sanoo Matti Narkia lopuksi.

Elintarviketieteiden kandidaatti Janne Huovila sanoo viisaasti: "Tosiasiahan on, että nyt on kyseessä todella suuri ravitsemuspoliittinen ongelma. Miten teoriassa ja käytännössä saadaan D-vitamiinin saantia korotettua tutkimusten viitoittamalle tasolle? Kun perinteiset poliittiset toimijat ovat, ehkä resurssien puutteessa, niin hitaita reagoimaan, pitäisi varmaan perustaa kansanliike pro-D-vitamiini - tai jotain sellaista." Janne pyytää kurkkaamaan Nutrition Reviews -julkaisusarjan supplementtia. Neomiden mielestä D-vitamiinista on vähän liikaa tutkimusta jotta "poliittinen korrektius" jaksaisi enää kiinnostaa ainakaan häntä. Tuulan mielestä tämä keskustelu on antanut ajattelemisen aihetta. Kaikki ei ole sitä, miltä näyttää ja mitä meille kerrotaan. "Vaikkei uskaltaisi uskoakaan kaikkea, mitä sanotte, niin keskustelunne laittaa miettimään, avaa silmät", toteaa Tuula. Marja innostuu myös kehumaan keskustelua ja paljastaa ottavansa nykyään 2x25 mikrogrammaa D-vitamiinia päivässä. Eikä hän mielestään sairastele flunssa niin usein enää ja suolisto on ihanassa kunnossa. Juha V. ymmärtää, että tämä on kiintoisa aihe ja hienoa, että on näin paljon fanaattisia asian puolesta ja vastaan olevia henkilöitä. Hänen mielestään on hyvä muistaa, että monilla lääkkeillä ja ainesosilla on hyviä vaikutuksia pitkään ennen kuin haittavaikutukset alkaa tulla, eikä kaikille välttämättä niitä tulekaan (esim. steroidien käyttö). Vasta kun pidemmän ajan tuloksia tulee ja/tai ihmisen ymmärrys asioista kehittyy, tulee näitä ahaa-elämyksiä eri asioiden ja lääkkeiden suhteen. Westie ymmärtää kiireen saada D-vitamiinisuosituksia ylös ja pitää suosituksen nostamista mahdollisesti aiheellisenakin, mutta näyttö on kuitenkin vielä aika heikkoa.

Reijo L. tuo keskusteluun mustien henkilöiden D-vitamiinitasot. Hän ihmettelee: "Mahtaako ihon värillä olla merkitystä D-vitamiinin hyväksikäyttöön? Ovatko esim. punatukkaiset ja kaikkein vaaleaihoisimmat alttiimpia D-vitamiinin puutteelle?" Neomiden mukaan punapäät, jotka palavat herkästi auringossa, kehittävät D-vitamiinia sikanopeasti ja tehokkaasti, kuten Irlannissa ja Skotlannissa. Punapäät sopivat sinne, mutta eivät päiväntasaajalle. MUISTETAAN että naiset ovat miehiä vaaleampia koska D-vitamiinin puute TAPPAA siihen paikkaan sekä äiti-wannabeet ETTÄ pikkulapset. Riisitautisilla lapsilla on jopa 10 kertaa enemmän alahengitystieinfektioita (lue -> ristejä otsaan) ja aikuisiän riisitauti naisilla kaventaa lantion aukon sellaiseksi että synnytyksestä tulee... (kuvitelkaa loput!). Mustilla pohjoisessa on mitattu jopa nolaa, eli mittaamattoman alhaisia D-vitamiinitasoja, ja voimme arvata millainen riski mustilla on sairastua ihan kaikkiin tässä ketjussa lueteltuihin sairauksiin?

Neomide ilmoittaa saaneensa itse käytännössä keskivaikean Crohnin taudin oireettomaksi 125+ µg:n annoksilla. Yli 200 mikron saannilla oireita oli vähemmän kuin terveillä. Hän saattoi syödä ihan mitä huvitti. Eikä maksanut juuri mitään. Neomide tietää mihin D-vitamiinin vaikutus Crohniin perustuu - nimittäin tiettyjen tulehdusytokiinien aiheuttaman tulehduksen vaimentamiseen. Tässä ei ole juurikaan epäselvää - hän on löytänyt jokseenkin täydellisen lääkkeen sairauteensa. Westie -nimimerkki innostuu asiasta ja huomauttaa, että D-vitamiinilla on myös vaikutusta suolen pintarakenteen tiiviyteen ja kestävyyteen: Novel role of the vitamin D receptor in maintaining the integrity of the intestinal mucosal barrier (Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol 294: G208-G216, 2008). Asia on erityisen keskeinen esim. tyypin 1 diabeteksen varhaisvaiheessa, jossa suolen rakenne ei pysy tiiviinä ja seurauksena voi olla autoimmuunisairaudeen kehittyminen. D-vitamiini suojaa tehokkaasti myös T1DM:lta ja esim. multippeliskleroosi ja keliakia taitavat kuulua samaan kastiin: Leaking gut in type 1 diabetes (Curr Opin Gastroenterol. 2008 Nov; 24 (6): 701-6). Jos D-vitamiini auttaa pitämään suolen tiiviinä niin eikö se voisi olla se mekanismi millä suuren D-vitamiini annoksen hyödyt saadaan esille? Neomiden mukaan Crohnin tauti on yhdistetty D-vitamiinin suhteelliseen puutteeseen paitsi sen sisäistä immuniteettia parantavien vaikutusten kautta, myös tulehdusreaktioiden säätelijänä. Crohnin taudissa käytettävät biologiset vasta-

aineläkkeet kuten adalimumabi ja infliksimabi vaikuttavat samaan tulehdustekijään kuin D-vitamiini (TNF-alfa). Lisäksi Cronhnin tautia sairastavilla on havaittu D-vitamiinireseptorin toimintavirheitä.

Erityisen kiinnostavaa on Neonomiden mukaan lukea Aloia JF, Li-Ng:n (2007) tutkimus, jossa kolmen vuoden tutkimuksen post-hoc-analyysissä havaittiin, että D-vitamiini käytännössä laski muina vuodenaikoina flunssien todennäköisyyden kesän tasolle.

D-vitamiini auttaa masennukseen. Tästä löytyy vakuuttavaa näyttöä Neonomiden mielestä. Viethin tutkimuksissa todetaan että 125 µg/päivä VUODEN ajan vähensi munuaispotilaiden masennuspisteitä, ELI on todiste siitä että fysiologiset D-vitamiinannokset parantavat mielialaa ainakin ei-masentuneilla - eikä teho perustu vain luonnolliseen valoon, jonka spektriä D3:sta muodostava UVB-säteily on. Kymmenen mikrogramman vertailuryhmällä pisteet eivät nousseet. Efektin uskotaan perustuvan D-vitamiinin tunnettuun mekanismiin nostaa aivojen SEROTONIINITASOJA. Toisessa tutkimuksessa D-vitamiinilisä osoittautui tehokkaammaksi mielialahoidoksi kuin kirkasvalolamppu. Lisäksi on tutkimus, jossa vanhainkodin potilailla alimman ja ylimmän 25(OH)D-tasojen omanneiden potilaiden ero masennusriskissä oli 11,7-KERTAINEN.

D-vitamiinin puute todistettiin jo viime vuonna ITSENÄISEKSI sydänsairauksien riskitekijäksi, Neonomide huomauttaa. Tässä sydänlääkäri William R. Daviesin innostunut kannanotto D-vitamiinin merkitykseen sydänsairauksissa: Silkkä D-vitamiini on muuttanut hänen klinikallaan koko pelin hengen sydänsairauksien hoidossa ja ehkäisyssä! William Faloon on kirjoittanut loistavan koostartikkelin siitä, miksi D-vitamiini näyttää jyräävän sydänsairauksien ehkäisyssä ja HOIDOSSA. D-vitamiinin puute on ITSENÄINEN sydänsairauksien riskitekijä ja VOIMAKAS sellainen - suunnilleen yhtä hyvä ja itsenäinen ennustaja kuin veren rasva-arvot.

D-vitamiinista on hyötyä eturauhassyövän hoidossa. Eturauhassyöpä on yksi klassinen mustien miesten sairaus. Neonomiden mukaan tätä sairautta on HOIDETTU naurettavilla 50 µg:n annoksilla MENESTYKSELLÄ jo vuosia sitten (Vieth et al.). Mitään ei tietenkään tapahtunut siitä eteenpäin, koska raha ei ravinteissa liiku.

D-vitamiini toimii myös "kipuläkkeenä" kun kalsidiolitasot palautetaan niille tasoille joille meidät on luotu (AINA yli 100 nmol/l). Tiedefoorumin ketjussa useita vuosikautia kroonisista alaselkävivusta kärsineet tulivat ylistämään, kuinka D-vitamiini oli tehokkaampaa kuin opiaatit ja ihon alle asennetut kivunlievittäjät!

D2-vitamiinin ottamista Valtu ja Neonomide pitävät hyödyttömänä, vain D3-vitamiini sopii ihmiselle. Mistä herääkin kysymys, miksi Suomen neuvoloissa vauvoille suositellaan juuri D2-vitamiinia, ei D3:sta? Neonomide tiivistää ongelman varsin räväkkään tyyliinsä: "Nykyisinhän D2-vitamiinia annetaan/suosittelaa Suomen neuvoloissa lapsille lähes YKSINOMAAN, vaikka käytännössä KAIKKI D-vitamiinia koskevat ongelmat on liitetty tähän sienistä eristettyyn, epävakaaseen ja epäfysiologiseen ihmiselimistölle vieraaseen substanssiin." D3-vitamiini on yhdistetty parantuneeseen glykeemiseen kontrolliin, mutta D2 heikentyneeseen! Pikkuvauvoille tarjotaan neuvoloissa yleensä kahdesta D-vitamiinista sitä tehottomampaa (D2). Pikkulasten ykköstyypin diabetes on 1950-lukuun verrattuna moninkertaista ja heille syötetään käytännössä aina insuliiniherkkyyttä mahdollisesti heikentävää, ihmiselle epäluonnollista D2-vitamiinia. Aikuisten kakkostyypin diabeteksestä puhumattakaan. Haistaako joku muukin palaneen käry? Neonomide kysyy. Osteoporoositutkija Reinhold Vieth yritti saada D-vitamiinin suosituksia tänä vuonna tarkastavaan asiantuntijaneeliin kuusi tutkijaa, joista kaikki hylättiin. Asiaa kommentoidaan näin 'iloisesti': "If you were publicly in favour of vitamin D, you were not included, and I find that outrageous. Dr. Vieth says he has 'total respect' for those selected to serve on the panel, but adds that as a group they do not represent the full scope of scientific expertise available." Lisäksi syntynyt kohua on kommentoitu näin: "People will simply not pay attention to what they say, says Bruce Hollis, a professor at the Medical University of South Carolina who has found that lactating women need up to 6,000 IU (150 µg/p !!! - Neonomide) a day to ensure their babies receive enough of the vitamin in mother's milk." Haistatteko jotain? Neonomide toistaa.

Itse rohkenen ihmetellä: "Koska suositusrajat ovat niin alhaalla, lääkärit eivät uskalla hoitaa potilaitaan riittävän suurilla annoksilla D-vitamiinia??? Mikäli homma menee pieleen, heitä voidaan ehkä syyttää hoitovirheestä. Siksi lääkäri mieluummin noudattaa käypä hoito -suosituksissa olevia ohjeistuksia ja niin mahdollisesti D-vitamiinilisästä hyötyvä potilas ei saa hänelle kuuluvaa hyötyä." Neonomide vastaa: "Totta puhut! Käypä hoito -suositukset ovat D-vitamiinin tapauksessa vaarallisia, samoin useimpien lääkäreiden olematon ravintotieteellinen koulutus ja asiantuntemus. Tämä on todellisuutta, jonka mm. Pekka Puska ja Mikael Fogelholm ovat todenneet, eli lääkäreiltä kysytään koko ajan ravitsemuksesta vaikeivat he tiedä siitä tarpeeksi. Lääkärit myös määräävät potilaalle mielellään asioita, joihin heillä on valtaa, eli lääkkeitä.

Uskalsin myös itse ajatella näin: "Moni lääkäri ja tutkija tietää D-vitamiinistatuksemme olevat ongelmat, mutta tämä tieto ei kulkeudu suosituksiimme?" Siihen Neonomide halusi antaa minulle vahvistusta: "Aivan, ollaan pahassa pattitilanteessa. Olen 'pultannut' pahemman kerran, kun koin ensi kerran oireiden häviämisen kuin tuhka tuuleen. Olo oli kuin kusetetulla ja tunne vain voimistui mitä enemmän aloin tutustua aiheen tieteelliseen kirjallisuuteen. Näyttää siltä että D-vitamiinista saa/pitää olla kymmeniä kertoja enemmän terveysnäyttöä kuin useimmista lääkkeitä, kunnes että interventiotutkimuksia aletaan toteuttaa tai hoitosuosituksia uudistaa. Tilanne on hyvin kiusallinen.

Neonomide sanoo lopuksi: "Eiköhän traagisinta tässä keskustelussa ole se, ettei sitä olla aiemmin käyty!"

Tässä tulee tämä alkuperäinen uutinen:

Vielä saamme odottaa uutta D-vitamiinisuosituksista muutaman vuoden. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan D-vitamiiniyöryhmän puheenjohtaja, ystäväni, dosentti Christel Lamberg-Allardt uskoo, että suositusta nostetaan seuraavissa suomalaisissa ravitsemussuosituksissa. Ensimmäinen on kuitenkin odotettava vuonna 2012 ilmestyviä pohjoismaisia ravitsemussuosituksia.

Lamberg-Allardt toteaa, että uusi D-vitamiinin saantisuositus olisi aikuisväestölle todennäköisesti ainakin 10 mikrogrammaa vuorokaudessa. Pikkulapsilla suositus voisi jatkossakin säilyä nykyisessä 10 mikrogrammassa. Samaa tai hiukan korkeampaa saantia voitaisiin suositella teini-ikäisille ja sitä vanhemmille. Vanhuksille sopiva taso olisi 20 mikrogrammaa vuorokaudessa, Lamberg-Allardt linjaa.

Tutkimustieto puoltaa suosituksen korottamista. D-vitamiinin nykyinen saantisuositus on aikuisille sekä yli 3-vuotiaille lapsille ja nuorille vain 7,5 mikrogrammaa vuorokaudessa. Saantisuosituksen nostamista nykyistä korkeammalla tasolla puoltavat tiedot lukuisista tutkimuksista, joissa on selvitetty luun mineraalitiheyttä ja alttiutta luunmurtumille. Nykyisen suosituksen korottamista on esittänyt muun muassa Osteoporosisiliitto.

Lähde: Ruokatiedon uutiskirje terveystoimittajille, 6.8.2009

Ruokatieto - suomalaisen ruokakulttuurin asialla



Entinen Finfood (nykyinen Ruokatieto) on pitkään toiminut suomalaisen ruokakulttuurin puheturvena. Siksi tuntuu niin pahalta lukea äsken saapunut viesti, joka osoittaa EU-johtoisen politiikan kaikkein rappiollisimmat piirteet:

Ruokatiedon toimintaa supistetaan rajusti. Ruokatiedon henkilöstön määrä aiotaan leikata ensi vuoden alusta kolmasosaan nykyisestä. Finfood - Suomen Ruokatieto ry:n hallitus päätti tiistaina keskittää yhdistyksen voimavarat Hyvää Suomesta -joutsenlippuun.

Ruokatiedon käynnissä olevat hankkeet viedään päätökseen vuoden loppuun mennessä ja vuosi 2010 aloitetaan neljän työntekijän kokoisella organisaatiolla. Uhattuna on myös Ruokatiedon Uutiset.

Valtionrahoitus on myös vaakalaudalla. Yhdistyksen hallituksen puheenjohtaja Jaakko Nuutilan mukaan rajun uudelleenorganisoinnin syynä on se, ettei hallituksella ole varmuutta ruuan menekinedistämiseen käytettävän valtionrahoituksen jatkumisesta edes nykyisellä tasolla. Ruuan menekinedistämiseen sallitun julkisen tuen reunaehdot ovat EU:ssa jatkuvasti kiristyneet.

- Joutsenlipun asemaa ja merkitystä tullaan vahvistamaan entisestään. Kuluttajalle on tärkeää tunnistaa kotimainen elintarvike tutusta merkistä, Nuutila sanoo.

Lähde: Ruokatiedon uutiset terveystoimittajille, 26.8.2009

Minä tuen kaikella sydämelläni Ruokatiedon tärkeää työtä ja tulen eri yhteyksissä pyytämään selvitystä siihen miksi näin edistyksellisiä ruokahankkeita ajetaan alas Suomessa.

Vilja palaa!



Tässä maailmassa on monta asiaa, joita en laisinkaan ymmärrä. Yksi niistä on viljan polttaminen biopolttolaitoksissa. Sorry, tässä tulee erittäin vastenmielistä tarinaa MTK:n suunnalta.

Maanviljelijöiden ahdinkoa pui MTK:n viljavaliokunta mm. näin:

Viljanviljelijöiden tilanne on tukala. Syksyn viljasadosta ennustetaan ennätyskellisen runsasta, mutta markkinat eivät vedä ja hinta on laskenut vuodentakaisesta jopa 40 prosenttia. Viljanviljelijöiden maksuvalmius on kovilla, sillä tuleva viljasato on lannoitettu edellisvuosien korkean hintatason lannoitteilla. Viljelijöiden tukalaa tilannetta pitäisi helpottaa aikaistamalla loppuvuoden tukien maksatusta, vaatii MTK:n viljavaliokunta.

Viljojen varastointitilasta tulee pulaa, sillä kaikkea viimevuotistakaan viljaa ei ole saatu myytyä teollisuudelle ja kaupalle. Huonolaatuiset erät kannattaakin nyt myydä bioenergian polttolaitoksille, sillä ne maksavat viljasta kauppaa paremman hinnan. Lisäksi etuna on, että biopolttolaitokset pystyvät ottamaan viljaa vastaan vaikka heti.

Keski-Euroopassa viljaa ja maissia käytetään jo nyt energiantuotantoon ja se on yhteiskunnallisesti hyväksyttyä. Myös Suomessa huonolaatuisen viljan käyttö energiantuotantoon pitäisi hyväksyä (**Tämä blogikirjoittaja on jyrkästi eri mieltä! Ruoan polttaminen energiaksi kuulostaa kauhealta, anteeksi vain MTK. Jossakin on jotain mätää jos viljan polttaminen on edullisempaa kuin esimerkiksi puupelletin! Tämä on MTK:Ita niin vastenmielistä propagandaa, että oikein pahaa tekee.**)

Viljapohjaisen bioetanolin tuotanto pitäisi nyt saada kunnolla vauhtiin. Tuotantoa on pyrittävä lisäämään ja hyödyntämään täysin jo olemassa olevien laitosten, kuten Altian Koskenkorvan, koko kapasiteetti. Sivutuotteena kotimaisesta viljasta saataisiin myös valkuaisrehun raaka-ainetta. Nyt tarvitaan valtiovallan, teollisuuden ja viljelijöiden yhteistyötä

Vilja-alan toimijoiden pitää ensi satokauden viljelysuunnitelmaa tehdessään pitää ehdottomana tavoitteena tasapainon saavuttaminen viljamarkkinoille. Tämä voidaan toteuttaa lisäämällä valkuais- ja öljykasvien ja viherlannoitenumrien viljelyä, lisäämällä luonnonhoitopeltoja sekä kylvämällä vähemmän rehuviljaa.

Ymmärrätkö sinä viljanviljelystä jotain? Kerro se sitten minulle!

Lähde: Deskin uutistiedote terveystoimittajille, 26.8.2009

Vähähiilihydraattinen ruokavalio vaikuttaa hiiren verisuonten terveyteen



Jos noudatat vähähiilihydraattista ruokavaliota (VHH), sinun olisi ehkä hyvä tietää, että tällainen ruokavalio lisää verisuonten tukkeutumista - hiirillä. Niin valtavan selviä olivat tutkimusnäytöt, että kerrotaan tutkimukseen osallistuneen professori Anthony Rosenzweigin luopuneen vähähiilihydraattisesta dieetistään. Oli sentään uskaltanut kokeilla!

Lisäys: Sain kirjeen Tonylta ja siinä kirjeessä hän ilmaisee halukkuutensa keskustella lisää tutkimuksesta. Ajattelin, että te voisitte antaa vinkkejä mitä minun kannattaa professori Rosenzweigilta kysyä. Kysymysehdotukset sähköpostilla tai tämän kirjoituksen kommenttina.

En tiedä miten sinä aiot toimia, mutta minä suhtautuisin rennosti näihin hiirillä saavutettuihin tutkimustuloksiin. Hiiri on hiiri. Ihminen on ihminen. Täytyy kaivaa alkuperäistutkimus esille. Siihen asti on luotettava Yleisradion tiedetoimituksen laatimaan juttuun.

Vähän hiilihydraatteja ja runsaasti rasvaa ja proteiineja sisältävä ruokavalio pudottaa painoa, mutta lisää verisuonten tukkeutumista eli ateroskleroosia, ainakin hiirillä. Lisäksi se heikensi uusien verisuonten syntyä. Vaikka perinteiset verisuonten riskitekijät kuten kolesterolitaso eivät nousseet enemmän kuin perinteistä länsimaista rasvaa ja proteiinia sisältävässä ruokavaliossa, verisuonet alkoivat tukkeutua.

Harvardin yliopistossa testattiin vähähiilihydraattisen ruokavalion vaikutusta verisuoniin hiirillä. Koe-eläimet olivat ns. ApoE -/- -hiiriä, joita käytetään valtimonkovettumataudin eli ateroskleroosin mallina. Rasvaisella länsimaisella ruokavaliolla niiden verisuonet alkavat tukkeutua, vaikka terveellisemmällä ruokavaliolla ne pysyvät auki.

Koe kesti 12 viikkoa ja koe-eläimet jaettiin kolmeen ryhmään. Kaikissa ryhmissä ruuan kokonaisenergiämäärä oli sama. Ensimmäinen ryhmä söi vähän hiilihydraatteja ja runsaasti proteiineja sisältävää ruokaa, jossa hiilihydraattien osuus energiasta oli 15%, rasvan osuus 43% ja proteiinien osuus 45%.

Toinen ryhmä söi "tyypillistä länsimaista" ruokavaliota vastaavaa ruokaa, jossa hiilihydraattien osuus oli 43%, rasvan osuus 43% ja proteiinien osuus 15%. Näissä kahdessa ruokavaliossa rasvan osuus oli sama 43% ja molemmissa kolesterolia oli 0,15%. Kolmas oli vertailuryhmänä, jolle tarjottiin hiirten normaalia laboratorioruokaa. Siinä hiilihydraattien osuus oli 65%, rasvan osuus 15% ja proteiinien osuus 20%.

Koe-eläinten valtimoiden tila tutkittiin kuuden ja 12 viikon kuluttua. Vähähiilihydraattinen ravinto nosti hiirten painoa vähemmän kuin länsimainen ruokavalio; paino nousi 28% vähemmän. Silti vähähiilihydraattisella ravinnolla olleiden hiirten verisuoniin oli kertynyt selvästi enemmän ns. plakkia kuin länsimaisella ruokavaliolla olleilla. Valtimoiden kovettumista oli näkyvissä 15 prosentissa tutkitun alueen verisuonista kun länsimaisen dieetillä olleista sitä oli 8 prosenttia. Vertailuryhmän laboratoriodieetillä olevilla verisuonten tukkeutumista oli 1,5 prosentissa tutkituista suonista.

Syytä valtimoiden ahtautumiseen etsittiin mittareista joita käytetään yleensä ahtautumisriskin arviointiin. Mittarit

eivät tällä kertaa selittäneet havaintoja. Vähähiilihydraattisella ravinnolla olleilla oli jokseenkin yhtä paljon kolesteroleita ja triglyseridejä kuin länsimaisella dieetillä olleilla. Samoin oksidatiivinen stressi, insuliini ja verensokeri sekä tulehduksesta kertovat sytokiinit olivat suunnilleen samalla tasolla, joskin pieni ero vähähiilihydraattisen ruuan syöjillä eduksi oli näkyvissä. Rasvaa ja kolesterolia molemmissa ruokavalioissa oli ollut yhtä paljon.

Selitystä haettiin seuraavaksi verisuonten uusiutumiskyvystä. Sitä arvioitiin verisuonten seinämien ns. esisolujen eli EPC-solujen määrää tutkimalla. EPC-solut syntyvät luuytimessä ja ne ovat tärkeitä verisuonten korjaamiselle ja uusien kasvulle. Vähähiilihydraattisella ravinnolla olleilla hiirillä EPC-solujen määrä laski 40 prosenttia kahdessa viikossa Toistaiseksi ei tiedetä mikä näiden solujen merkitys verisuonten tukkeutumiselle on. Tutkimus julkaistiin lehdessä [Proceedings of the National Academy of Sciences](#).

Lähde: [Yle tiede, 25.8.2009](#)

Juha E. sanoi...

Onkohan vähähiilihydraattinen dieetti niin vaarallinen, että sitä koetta ei voi tehdä ihmisillä :-)

Juha E.

tiistai, elokuu 25, 2009 1:06:00 ip.

Seppo sanoi...

Minulle tulee tästä mieleen, että tämä on tilaustutkimus. WHO, EFSA, USDA ja mitä niitä nyt onkaan virallisia suosituksia rustaavia organisaatioita, ovat tilanneet tällaisen tutkimuksen antamaan tukea virallisille ravintosuosituksille. Nuo valitut ruokavaliot ovat aika hassuja. Siinä on kyllä tyypillinen, epäterveellinen roskaruokavalio missä on runsaasti rasvaa ja hiilihydraattia. Tämän erinomaisen terveysblogin pitäjä on sanonut moneen kertaan, että siinä on varsinainen ongelma, eli ruoassa jossa on paljon rasvaa ja hiilihydraatteja syntyy terveysongelmia, varsinkin jos rasva on vielä huonolaatuista. Sitten tässä hiiritutkimuksessa oli ruokavalio, jota väitettiin tyypilliseksi VHH-ruokavalioksi. Ei pidä paikkaansa! Ei alkuunkaan. VHH sitten kun se toteutetaan oikein sisältää: 15 % HH, 65 % RSV ja 20 % PROT. Ei niinkuin tässä tutkimuksessa: 15 % HH, 43 % RSV ja 45 % PROT. Ja Juhalle terveisiä, ihmiskokeet taitavat olla liian vaarallisia. Onhan siinä se vaara, että viimeiset 40 vuotta noudatettu elintarvikepolitiikka joutuu uuteen tarkasteluun. Sanokaa te muutkin mielipiteenne.

tiistai, elokuu 25, 2009 1:32:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Hiirethän syövät luonnossa varsin kasvisvoittoista ruokaa. Minkälaista ruokaa kokeessa syötettiin? Oliko rasva kasviperäistä?

tiistai, elokuu 25, 2009 1:43:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...
Kiitos kommentteista!

Ymmärtääkseni rotat, hiiret, kovakuoriaiset ja muut tuholaiset ovat suuri ongelma sisätiloissa USA:ssa.

Ehkä tässä kehitetään uutta ekologista tuholaismyrkyä hiirten torjumiseksi? Rotanmyrkyä?

Minä en jaksakaan näitä tiedeuitisia aina lukea tarvittavalla pieteetillä ja tarmolla. Koettakaa te kommentoida tätä uutista parhaan kykynne mukaan ihan asiallisesti. Minä juon nyt kahvia!

tiistai, elokuu 25, 2009 1:46:00 ip.

Seppo sanoi...

Vielä tällainen asia: Muissa uutistoimistoissa puhutaan mahdollisesti haitallisesta ruokavaliosta, jossa on vähän hiilihydraatteja ja paljon proteiinia. YLEn tiedetoimitus luokittelee vaaralliseksi vähän hiilihydraattia ja paljon *RASVAA* sisältävän ruokavaliion. Rasva tunkee esiin täällä Suomessa erityisen epäterveellisenä !! Voi tätä yhden totuuden Suomea!!!

tiistai, elokuu 25, 2009 2:49:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Äsken tuli sähköpostia täältä: Anthony Rosenzweig, M.D.
Professor of Medicine
Director of Research and Associate Chief, Cardiovascular Division
Beth Israel Deaconess Medical Center
Harvard Medical School

Täytyy tutustua.

tiistai, elokuu 25, 2009 3:01:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Periameerikkalaiseen tapaan Tony Rosenzweig kiittää mielenkiinnosta työtä kohtaan ja antaa mahdollisuuden kysyä tutkimuksesta.

Mitä haluaisit kysyä professori Rosenzweigilta?

tiistai, elokuu 25, 2009 3:04:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Tämä hiirulainen painoi juuri 96,5 kg ja aikoo pistellä kohta paistettua lohta napaansa.

Kävin tänään lääkärissä ja kaikki veren rasva-arvoni olivat parantuneet reilun 2v vhh:n aikana. No tietty mulle suositeltiin palaamista aikaan jolloin painoin yli 20 kg enemmän ja veren rasva-arvot olivat heikommat.

Tätähän tämä.

tiistai, elokuu 25, 2009 3:54:00 ip.

KAKE sanoi...

"Koe-eläimet olivat ns. ApoE -/- -hiiriä" -Eli kyseessä oli siirtogeenisiä hiiriä. Tuomalla hiireen ihmisen metaboliaa jäljittelevä mekanismi, ottamatta kuitenkaan huomioon ihmisen ja hiiren lähtökohtaisestikin erilainen ruokavalio, elintavat jne saadaan aikaan sillisalaatti tutkittavaksi...

Toinen asia on että miksei tutkimuksessa ollut 4. ruokavalio; esim hiilihydraatteja 45 %, rasvaa 15 %, proteiinia 45 %. Hiirien kasvattajat tietävät että hiiri saa liiasta proteiinista iho-ongelmia, miksei liiallisen proteiinin vaikutusta pyritty poissulkemaan ?

Kolmantena olisi hyvä saada hieman tarkempaa tietoa mitä rasvaa, hiilihydraatteja, proteiinia hiirille tarjottiin. Keijua vai silavaa ?

Nämä tulivat nyt ensiksi tämän epätieteellisen ihmisen mieleen

tiistai, elokuu 25, 2009 4:44:00 ip.

Ville sanoi...

Tällainen on varmaan siitä hyvä tutkimus, että se antaa lisää intoa tehdä samantapainen, mutta kalliimpi, tutkimus ihmisillä.

tiistai, elokuu 25, 2009 10:11:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Olen Kaken kanssa samaa mieltä siitä, että ihmisten ja hiirten elintavat ovat jokseenkin erilaiset. Jos hiirulaiset ovat lihoneet

viimeksi kuluneiden 30v aikana, niin johtuisikohan se kenties arkiliikunnan vähenemisestä?

keskiviikko, elokuu 26, 2009 9:53:00 ap.

Potkua protskuista!



Jos sinua kiinnostaa urheilijan proteiinin saanti ja sen terveysvaikutukset, sinun kannattaa harkita uusimman [Kunto & terveys](#) -lehden hankkimista. Ota myös yhteyttä [Lapin urheiluopistoon](#) tai allekirjoittaneeseen ja tiedustele mitä ihanaa on tarjolla proteiineista vuonna 2010!

Tässä tiivistä tietoa proteiineista (lyhennelmä lehtiartikkelista):

Liikunnan harrastaja on helposti ymmällään sen suhteen miten paljon ja minkä laatuista proteiinia hänen pitäisi nauttia.

Liikkujan proteiinitarpeesta on kiistelty iät ja ajat. Jo antiikin kreikkalaiset pohtivat proteiinin merkitystä liikuntasuorituksessa. Antiikin olympialaisista lähtien on säilynyt asiakirjoja, joissa kerrotaan urheilijoiden nauttineen valtavia määriä lihaa saavuttaakseen parhaimman mahdollisen voimatason. Vielä niinkin myöhään kuin 1700 –luvulla oli vallalla virheellinen käsitys, että lihastyössä palaa lihasproteiinia. Lopulta selvisi parempien tutkimusmenetelmien myötä miten lihastyö tapahtuukin hiilihydraatti- ja rasvaenergian avulla. Tämä johti ohjeistuksiin viettää vähemmän aikaa lihapatojen äärellä ja sen sijaan varmistaa hiilihydraattien ja rasvojen saanti. Todennäköisesti tässä menttiin äärimmäisyydestä toiseen ja totuus löytyy näiden äärimmäisyyksien keskivaiheilta.

Nykykäsitys on, että liikunta lisää jonkin verran proteiinin tarvetta. Urheilija saa suurimman osan energiastaan hiilihydraateista ja rasvoista. Lihaksilla on kuitenkin kyky käyttää erityisesti haaraketjuisia aminohappoja energiaksi. Laajamittainen lihasten pilkkominen energiaksi ei ole toivottavaa. Nauttimamme proteiinit korjaavat harjoittelun aiheuttamia soluvaurioita ja muodostavat uutta lihaskudosta. Liian vähäinen proteiinin saanti johtaa kataboliseen (hajottavaan) tilaan, missä elimistö ottaa tarvitsemansa proteiinit omia lihaksiaan hajottamalla.

Meidän tulisi nauttia korkealaatuista proteiinia tasaisesti pitkin päivää, kääntääksemme elimistömme tyypitasapainon positiiviseksi (anaboliseksi). Säännöllisen ateriarhythmin merkitystä korostetaan liikunnan harrastajalle, sillä elimistössä ei ole varsinaisia proteiinin varastoja. Kaikki proteiini on käytössä tai sijaitsee erityisessä usein vaihtuvassa aminohappoaltaassa. Liikuntatieteilijät suosittelevat nauttimaan useita (4-8) pieniä aterioita pitkin päivää.

Korkeintaan noin puolet suolessa olevista proteiineista on peräisin nauttimastamme ruoasta, sillä lähes yhtä paljon proteiinia kulkeutuu suolistoon sisäisen erityksen kautta, jossa on talteen otettuja ruoansulatuseritteitä ja kuoilleita uudelleen käytettäviä soluja. Ulostesta löytyy kuitenkin hyvin vähän tyyppiä (1-2 g), mikä tarkoittaa että proteiinit imeytyvät suolessa erittäin tehokkaasti. Proteiinipitoisen ruoan jälkeen maksassa tapahtuu ohimenevä proteiinisynteesin lisääntyminen, jonka aikana harjoittelun aikana menetetyt proteiinit korvaantuvat uusilla. Maksassa syntyy noin 50 g uutta proteiinia päivässä. Lihaksiin näistä proteiineista tosin päättyy aika vähän, sillä maksan syntetisoimat proteiinit ovat enimmäkseen albumiinia, veren hyytymistekijöitä ja kuljetusproteiineja.

Urheilussa haetaan suorituskykyyn parannusta myös elopainoa keventämällä (esim. mäkihyppääjät, pitkän matkan juoksijat, tanssijat, voimistelijat, nyrkkeilijät, painijat). Urheilijalla saattaa olla proteiinin laatu ja määrä kohdallaan, mutta ravinnon kautta saadaan liian vähän energiaa. Tämä johtaa siihen, että proteiinia otetaan tarpeettoman paljon myös lihaskudosta pilkkomalla elimistön tarpeisiin. Pahimmillaan pitkään jatkuva energiapula, johtaa selvään negatiiviseen proteiinitasapainoon ja näivettymiseen. Urheilijan painonhallintaan on suhtauduttava vakavuudella. Yleisohjeena on ruoan energiamäärien maltillinen alentaminen ja proteiinin saannin turvaaminen, ehkä jopa korostaminen. Proteiinitasapainon säilyttämiseksi positiivisena on tärkeää huolehtia erityisesti ateriarhythmistä.

Proteiinia tulee saada 10-25 prosenttia päivittäisestä energiansaannista. Helpompi lienee ilmaista proteiinitarve grammoina painokiloa kohti. Tässä joitakin suuntaa antavia määriä eri urheilulajeissa:

Voima- ja nopeuslajit 1,6-2,5 g / painokilo / vrk

Laihduttava urheilija 2-3 g / painokilo / vrk

Kestävyyslajit 1,4-2 g / painokilo / vrk

Liikuntaa harrastamaton 0,8-1 g / painokilo / vrk

Liikuntaa harrastamaton laihduttaja 1,5-2,5 g / painokilo / vrk

Liika on liikaa myös proteiinien saannin suhteen. Huomattavasti yli tarpeen tapahtuva proteiinien saanti ei tutkimusten mukaan edistä proteiinisynteesiä, mutta lisää aminohappojen käyttöä energiaksi. Liiallisen

proteiininsaannin varjopuoliin on myös luettava mahdolliset terveysriskit: lisääntynyt kalsiumin erityys (osteoporoosivaara!), elimistön happamoituminen ja harvinaiset munuaisten toimintahäiriöt. Erittäin suuria proteiinimääriä (yli 5 g / painokilo / vrk) nauttineilla urheilijoilla on todettu häiriöitä virtsanmuodostuksessa ja ammoniakkia kertyy vereen. Liian runsas proteiinien nauttiminen voi aiheuttaa lihas- ja nivelsärkyä tyypeä sisältävien aineiden kerääntyessä elimistöön.

Proteiinin määrällisestä tarpeesta on ollut runsaasti tietoa jaossa vuosien saatossa. Samaa ei voi sanoa proteiinin laadusta. Voi sanoa, että proteiinin laatutekijät ovat saaneet huomiota vasta viime vuosikymmeninä ja äskettäin on selvinnyt mitä hyötyä urheilijalle on erilaisista aminohapoista (esim. glutamiini ja leusiini) ja proteiineista (esim. hera ja kaseiini). Toivottavasti en tuota valtavaa pettymystä lukijoille kun väitän, että niinkin keskeinen asia ravitsemuksessa kuin proteiinin laatu, on edelleen aika pitkälle arvailujen ja kiistojen aiheena. Täsmällinen tieto proteiinin laadusta on vasta vähitellen hahmottumassa.

Hyvälaatuisia proteiinin lähteitä ovat kananmunat, maitovalmisteet, liha, kala ja kasvikunnan tuotteista erityisesti palkokasvit (soijapavut ja herneet). Vihanneksissa ei juurikaan ole proteiinia. Palkokasveissa proteiinia on, mutta välttämätön aminohappo metioniini puuttuu. Viljakasveissa on metioniinia, mutta lysiiniä on heikosti. Vegaaniurheilijan on siis yhdistettävä viljat ja palkokasvit saadakseen tarpeeksi välttämättömiä aminohappoja.

Maitoa pidetään hyvänä palautumisjuomana ja sen onkin tutkimuksissa todettu edistävän käytössä olevien aminohappojen hyödyntämistä proteiinisynteesiin. Tämä on kiinnostava tieto, sillä perusruoka-aineita on turhan paljon vähätelty yhä kehittyvän ravintolisämarkkinoinnin keskellä. Urheilijan on mahdollista tyydyttää proteiinitarpeensa perusravintoa syömällä, mutta erityisen kovan harjoitusmäärän vallitessa, kaupalliset proteiinijauheet tarjoavat laadukasta proteiinia helposti pilkkoutuvassa muodossa. Proteiinijauheissa raaka-aineen proteiinipitoisuutta ja imeytymiskykyä on lisätty keinotekoisesti. Raaka-aineesta on poistettu esimerkiksi rasvaa ja hiilihydraatteja. Proteiinit on mahdollisesti pilkottu entsyymien avulla lyhyiksi 2-3 aminohapon di- ja tripeptideiksi, mikä nopeuttaa aminohappojen imeytymistä. Kaupallisten proteiini- ja aminohappovalmisteiden käyttöä voi perustella mm. seuraavilla seikoilla: korkein mahdollinen biologinen arvo, nopea imeytyminen, tiedetään ravinnon tarkka määrä, varmistetaan ravinnon rasvattomuus, varmistetaan välttämättömien aminohappojen saanti, valmiste on helppo nauttia heti harjoituksen jälkeen, haaraketjuiset aminohapot osallistuvat myös energiantuotantoon ja estävät näin lihaskataboliaa kovassa harjoituksessa, kätevä pakkaus, eli helppo kuljettaa mukana.

Aina kun puhutaan proteiini- ja aminohappolisista on pidettävä mielessä, että kyseessä on varsin menestyksellinen elinkeino, jossa on isojakin rahavirtoja liikkeellä. Ylihyönteiden vaara on ilmeinen markkinoinnissa.

Tällä hetkellä pidetään heraproteiinia laadultaan parhaimpana proteiinina. Heran aminohappokoostumus on hyvin edullinen urheilijalle. Lähes puolet sen proteiineista on välttämättömiä aminohappoja ja erityisesti tärkeiden haaraketjuisten aminohappojen osuus on suurempi kuin missään muussa proteiinilähteessä. Välttämättömiä aminohappoja elimistömme ei pysty itse valmistamaan vaan niitä on saatava päivittäin ravinnosta. Heraproteiini sisältää myös vastustuskykyä vahvistavia ainesosia. Soijaproteiini (ja muut kasvikunnan proteiinilähteet) ei ole aminohappokoostumukseltaan aivan eläinperäisen proteiinin veroista, mutta edullisuutensa takia sitä käytetään paljon.

Tutkimuksissa on vahvistunut käsitys "nopeista" ja "hitaista" proteiineista. Heraproteiini on "nopeaa" proteiinia, joka nauttimisen jälkeen näkyy nopeasti verenkierrossa ja laskee hyvin nopeasti. Kaseiini on "hidasta" proteiinia ja sen nauttimisen jälkeen riittää pilkkoutuneita aminohappoja pitkäksi aikaa.

Erilaiset proteiinit ja varsinkin sen laatutekijät voivat vaikuttaa siihen miten aminohapot voidaan hyödyntää elimistössä. Kuitenkin on ollut tavattoman vaikeaa löytää jotakin viisasten kiveä miten optimoidaan proteiini-laatu parhaimman mahdollisen treenivaikutuksen saavuttamiseksi.

Urheilija on aina yksilö. Huipputasolla energian ja proteiinin tarpeen ja laadun selvittämiseksi tarvitaan aika usein kiinteää yhteistyötä urheilijan ja ravintovalmentajan välillä. Hälytyskellojen pitäisi soida, jos urheilijan kehityksessä otetaan takapakkaa tai tulokset polkevat pitkään paikallaan. Syyt löytyvät yllättävän monesti ravitsemuspuolelta. Optimaalinen proteiinisaanti riippuu urheilijan tavoitteista, yksilöllisistä ominaisuuksista ja urheilulajista. Urheilijan kehittymisen kannalta on tärkeää muistaa, että nautitaan proteiinien lisäksi riittävästi hiilihydraatteja. Hiilihydraattien saanti jarruttaa tehokkaasti aminohappojen ei-toivottua käyttöä energiaksi ja parantaa osaltaan proteiinitasapainoa. Suuren suosion saavuttaneita vähähiilihydraattisia ruokavaliota ei näin ollen suositella kovatehoisen liikunnan yhteyteen. Hiilihydraattien myönteinen vaikutus proteiinitasapainoon perustuu todennäköisesti insuliinivälitteiseen proteiinisynteessin elvytykseen ja proteiinien hajoamisen estämiseen.

Tavattoman kiehtovaa akateemista tutkimusta tehdään yksittäisten aminohappojen roolista proteiinisynteessissä. Käytännön tasolle näitä tutkimuksia on toistaiseksi hankala viedä. Yksittäiset aminohapot kulkeutuvat verivirran mukana lihassoluihin ja esim. leusiini lisää proteiinisynteesiä enemmän kuin voisi olettaa normaalista insuliinivälitteisestä leusiinin ylösotosta. Monet välttämättömät ja haaraketjuiset aminohapot kiihdyttävät myös proteiinisynteesiä, mutta on mahdotonta sanoa tapahtuuko tämä synteesin lisäys nimenomaan yksittäisen aminohapon akuutista tarpeesta.

Lihaskasvu levossa. Varsinkin jos lepoa edeltää lihaksia rasittava harjoitus. Pelkästään lepäämällä ei lihas kasva. Kun harjoittelutaukoa pitäviä voimailijoita tutkittiin, havaittiin heidän menettävän kahdessa viikossa noin 12 prosenttia voimaa. Suurin kato kohtasi ns. nopeita lihassoluja, joiden pinta-ala laski vähän yli 6 prosenttia. Aika hurja lasku, mutta kaikille on pieni kevennys ja lepojako tarpeen silloin tällöin. Lihaskasvu palautuu harjoittelun myötä.

Biokemian mutkikkoudesta saamme tervetulleen muistutuksen niistä havainnoista, joiden mukaan testosteronin

määriä laskee hyvin runsas proteiinin nauttiminen! Myös liian alhainen tyydyttyneiden rasvahappojen saanti alentaa testosteronin tuotantoa. Insuliini kiihdyttää proteiinisynteesiä lihaksessa ja tarkoissa mittauksissa on selvinnyt, että tämä johtuu pääosin insuliinin roolista estää proteiinia hajoamasta. Hiilihydraatit kohottavat insuliinia ja kun on riittävästi vapaita aminohappoja tarjolla, luodaan lihaksiin sellainen tila, että lihaskasvua voi tapahtua. Levossa insuliini ylläpitää positiivista proteiinitasapainoa erityisesti kiihdyttämällä proteiinisynteesiä ja lisäämällä aminohappojen kuljetusta. Suorituksen jälkeen insuliinin teho ei tule proteiinisynteesin kautta, vaan ennemminkin tämän hormonin kyvystä estää proteiinia hajoamasta.

Malti on valttia lihaskasvussa, kunnan kehityksessä ja proteiinin pupeltamisessa!

Lähde: Christer Sundqvist. Potkua proteiinista. Kunto & terveys -lehti 4: 50-54, 2009

Seppo sanoi...

Turha tätä varmaan on sinulle sanoa: Paras yhteenveto proteiineista minkä olen koskaan lukenut!

lauantai, elokuu 22, 2009 3:18:00 ip.

TtM sanoi...

Yhdyn Sepon kommenttiin: harvinaisen hyvä ja selkeä yhteenveto proteiineista.

lauantai, elokuu 22, 2009 9:40:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Joo, kiitos vakiokommentit Seppo ja TtM huomattavan mukavasta tiedosta. Seuraavaksi lehden päätoimittaja haluaa kansantajuuden yhteenvedon probiooteista ja joulunumerossa torjutaan kaamosta D-vitamiinijutulla.

lauantai, elokuu 22, 2009 10:08:00 ip.

Juha Eriksson sanoi...

Voiko tulla samanlaisia oireita elimistöön (kuin liikakäytöstä), vaikka ei söisi kuin 2-3g/kg päivässä proteiinia, JOS kokonaisenergiamäärästä tulee esim. 50% proteiineista?

maanantai, elokuu 24, 2009 11:39:00 ap.

Juha Eriksson sanoi...

"Palkokasveissa proteiinia on, mutta välttämätön aminohappo metioniini puuttuu" Muistaisin, että soijassa olisi ainoana kasvikunnan edustajana kaikki välttämättömät aminohapot? Muistanko väärin?

maanantai, elokuu 24, 2009 11:57:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos erinomaisista kysymyksistä Juha Eriksson. Soijakysymykseen on yllättävän vaikea vastata. Maailman johtavat urheiluravitsemuksen asiantuntijat pitävät soijaa tyydyttävänä aminohappokoostumukseltaan. Sen täytyy riittää meille vakuudeksi, että veganismissa on tietyt ongelmansa. Vaatii tarkkuutta. Mutta sitten on tutkijoita, jotka pitävät palkokasveista soijaa ainoana, joilla teoriassa voi tyydyttää kaikkien välttämättömien aminohappojen tarpeen. Nämä "soija-fanaatikot" kuitenkin myöntävät, että soijassa on sitten muita ongelmia verrattuna esimerkiksi lihaan. Pistin tällaisen koosteen "Lontoon murteella":

The quality of dietary protein is also important in determining changes in protein metabolism. Certain proteins are considered to be biologically more effective. An example would be the difference between soy and milk proteins. Consumption of a soy protein meal, as compared with casein, results in lower protein synthesis and higher oxidation of amino acids, as seen by the greater urea production than consumption of a casein protein meal.

In a recent review, milk proteins were found to be more effective in stimulating amino acid uptake and net protein deposition in skeletal muscle after resistance exercise than hydrolyzed soy proteins. The findings revealed that even when balanced quantities of total protein and energy are consumed, milk proteins are more effective in stimulating amino acid uptake and net protein deposition in skeletal muscle after

resistance exercise than are hydrolyzed soy proteins. Importantly, the finding of increased amino acid uptake was independent of the differences in amino acid composition of the two proteins.

The authors of this review (Mauro G. Di Pasquale) proposed that the improved net protein deposition with milk protein consumption is also not due to differences in amino acid composition, but to a different pattern of amino acid delivery associated with milk versus hydrolyzed soy proteins. These findings suggest that, in healthy human subjects, casein has a higher biological value than soy protein.

In terms of protein quality, as defined by an optimal proportion of amino acids required by humans, legume proteins are deficient in the sulfur-containing amino acids and tryptophan but are rich in lysine. Cereals, on the other hand, are relatively deficient in lysine; thus, the combination of legumes with cereals often can improve the overall protein quality of the mixed foods. The nutritive value (or biological value) of legume proteins has been investigated quite extensively and has been shown to be rather low in some legumes, with the amount of utilizable protein ranging from 32 to 78%. In other words, not all of the protein available in a given legume is converted into new protein when consumed by humans. The reasons for this are the general deficiency of essential amino acids (sulfur-containing and tryptophan) and the presence of many inhibitors of protease activity that are found in legume seeds. These enzyme inhibitors are primarily proteinaceous in character, and many have an effect on the digestive enzymes trypsin or chymotrypsin. The inhibition of these enzymes leads to a reduction in protein digestibility and thus the gut's ability to absorb amino acids. Fortunately, because many of these inhibitors are proteinaceous, cooking, heating, fermenting, and, in some cases, germination can inactivate and significantly lower their inhibitory effect. However, not all of the inhibitors found in legume seeds are proteins (e.g., other inhibitors include tannins and polyphenols).

maanantai, elokuu 24, 2009 12:51:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Juha Eriksson kysyy: "Voiko tulla samanlaisia oireita elimistöön (kuin liikakäytöstä), vaikka ei söisi kuin 2-3g/kg päivässä proteiinia, JOS kokonaisenergiamäärästä tulee esim. 50% proteiineista?"

Tämän vastauksen saaminen edellyttää mahdollisesti pientä perehtymistä minulta. Mahdollisesti joudun käymään kukkarollasi jopa. Mahdollisesti.

maanantai, elokuu 24, 2009 12:54:00 ip.

Juha Eriksson sanoi...

"Kahdellekymmenelle koehenkilölle annettiin päivittäin yhtä neljästä proteiinilähteestä, josta he saivat 50 grammaa lisäproteiinia päivittäin. Proteiininlähteinä olivat soijakonsentraatti, soijaisolaatti, soijaisolaatti-herasekoitus tai heraproteiini. Tutkimus osoitti sekä soija- että heraproteiinisän johtavan samanlaiseen rasvattoman kehon massan lisäykseen vastusharjoittelevilla miehillä. Lisäksi havaittiin, ettei soijaproteiinilla ollut negatiivista vaikutusta elimistön testosteronitasoihin."

Kalman D et al. Effect of protein source and resistance training on body composition and sex hormones. JISSN, 2007, 4:4.

maanantai, elokuu 24, 2009 3:09:00 ip.

Juha Eriksson sanoi...

Soijassa on kaikki välttämättömät aminohapot, jos on uskomista tähän lähteeseen:

<http://keho.net/keskustelu/naytaviesti/Fast-soija-97-82825>

Soijan Tyypillinen aminohappoprofiili/100 g:

Välttämättömät aminohapot

Isoleusiini 4,30 g
Leusiini 7,20 g
Lysiini 5,50 g
Metioniini 1,20 g
Fenyyialaniini 4,60 g
Treonini 3,00 g
Tryptofaani 1,20 g
Valiini 4,40 g

maanantai, elokuu 24, 2009 3:17:00 ip.

Juha Eriksson sanoi...

En ole soijafanaatikko, mutta kun olen luennoillani aina kertonut, että mm. soija olisi ainoa kasvikunnan proteiininlähde, jossa on kaikki välttämättömät aminohapot... Googlasin ja etsin näitä aminohappoprofiileja ja kyllä sieltä aina löytyi myös sitä metioniinia (ei tosin mitään suuria määriä, mutta...)

Amino Acid Profile:
(per 100 grams of protein)

Alanine 3,800 mg
Arginine 6,700 mg
Aspartic Acid 10,200 mg
Cysteine 1,100 mg
Glutamic Acid 16,800 mg
Glycine 3,700 mg
Histidine 2,300 mg
Isolucine 4,300 mg
Luecine 7,200 mg
Lysine 5,600 mg
Methionine 1,100 mg
Phenylalanine 4,600 mg
Proline 4,500 mg
Serine 4,600 mg
Threonine 3,300 mg
Tryptophan 1,200 mg
Tyrosine 3,300 mg
Valine 4,400 mg

maanantai, elokuu 24, 2009 3:42:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Parahin Juha Eriksson, olet oikeassa. Minulla on jostain syystä ollut aivan liian nuiva suhtautuminen soijaan. Soija näyttäisi olevan poikkeus, joka vahvistaa säännön, että kasvikunnan tuotteissa on laadullisesti heikompi aminohappoprofiili. Soija on itse asiassa aika lähellä lihaa aminohappokoostumukseltaan. Et ole puhunut palturia asiakkaillesi.

Voi melkein sanoa, että vegaaniurheilija ei pärjää ilman soijaa!

maanantai, elokuu 24, 2009 4:50:00 ip.

Urheilun dramatiikkaa



Yleisurheilun MM-kisoista Berliinissä ei ole dramatiikkaa puuttunut. Naisten seiväshypyn vahvin voittajaehdokas Venäjän Jelena Isinbajeva jäi ilman tulosta finaalisissa. Naisten 800 m voitti miehekäs etelä-afrikkalainen Caster Semenya, jota kilpakumppanit kohtelivat kuin spitaalista ja epäilivät häntä huijauksesta, eli hän kilpailisi muka miehenä naisten sarjassa. Oma pituushyppääjänsankarimme Tommi Evilä jäi erittäin täpärästi finaalin ulkopuolelle ja erehtyi heti kisan jälkeen sanailemaan liian suorasukaisesti toimittajan kanssa. Suurin keihäänheiton mitalitoivomme Tero Pitkämäki on ennen kauden tärkeintä kisaa sairastunut korvatulehdukseen ja on kuumeessa.

Mutta ei tässä vielä mitään. Urheilun draamassa on vaikea ylittää tänään koettuja tapahtumia suunnistuksen MM-kisoissa, jotka käydään tällä hetkellä Unkarin Miskolcissa. Eli siirrytään hetkeksi Berliinin kisoista toiseen huipputapahtumaan. Silmien kostuessa kerta kerran jälkeen voin vain ihailla maailmanluokan suunnistajien toimintaa eräässä viestikisassa. [Suomen suunnistusliiton](#) ja [Ruotsin vastaavan liiton](#) sivuilta luin kertomukset viestin ankkuriosuudelta.

Dramaattisella ankkuriosuudella Ruotsin Martin Johansson loukkaantui. Hän juoksi kovassa vauhdissa hieman varomattomasti ja sai kuivan oksantygän suoraan reiteensä. Onneksi oksa ei lävistänyt reisivaltimoa tehdessään kymmenen senttiä suuren viillon ihoon ja lihaskudokseen.

Kesken kiivaimman mitalitaistelun Johanssonia jäivät auttamaan Norjan, Ranskan ja Tsekin ankkurit eli Anders Nordberg, Thierry Gueorgiou ja Michal Smola. Johansson kehotti kilpailijoita jatkamaan kisaansa, mutta nähtyään tilanteen vakavuuden he päättivät yhdessä tuumin välittömästi keskeyttää kisan. Thierry Gueorgiou riisui paitansa ja tyrehdytti sillä verenvuodon, Norjan viestinviejä lähetettiin maalialueelle hälyttämään apua ja Tsekin sekä Ranskan ankkurit lähtivät kantamaan Johanssonia ensiapuun. Viimeisin tieto on, että Martin Johansson on pahasti loukkaantunut, mutta toipumassa sairaalassa.

Ruotsin ankkuria auttamaan jääneet kilpailijat saivat sankarin vastaanoton saapuessaan maaliin ja heidät palkittiin kunnianosoituksin. Varsinaisen kisan voitti Sveitsin joukkue ja Suomi oli kisassa kolmas.

Onneksi tässä rahan raiskaamassa urheilussa tapahtuu suuria asioita! Eläköön suunnistus!

Leipää lapsukaisille



Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa. Ja vähän liiankin hyvin, minun mielestäni. Ajattelen nyt leipomoiden viimeisintä gallupkyselyä, missä ollaan huolissaan lasten liian vähäisestä leivän syönnistä. Lasten kuuluu juoda rasvaista maitoa, syödä paljon vihanneksia ja nauttia kananmunien terveellisyydestä. Leipää voi lapsi nauttia kohtuullisesti (allaolevan artikkelin suosittellemaa leipämäärää pidän ylimitoitettuna) ja mieluusti aamulla niitten maissimurojen sijaan. Varsinkin jos kaurapuuro ei maistu.

Suomalaiset lapset oppivat tekemään voileivän itse keskimäärin neljän vuoden iässä. Hajonta on suurta: nuorimmat selviytyvät päällystyksestä jo parivuotiaina ja viimeistään taito on hankittu seitsemään ikävuoteen mennessä.

Voileivän teko on usein lapsen ensimmäinen kokemus ruuanlaitosta. Itsenäiseen leivän syöntiin Suomessa ryhdytään jo reilun vuoden ikään mennessä, jolloin leipä pysyy hyvin lapsen omassa kädessä. Aikaisimmat jyytävät leipää ikenillään jo kuuden kuukauden iässä.

Neljä palaa päivässä on tavoitteena (!). Fazer Leipomoiden TNS Gallupilla kesäkuussa teettämästä tutkimuksesta kävi ilmi, että vaikka yhdeksän kymmenestä leikki-ikäisestä lapsesta pitää leivästä, vain viidennes heistä syö leipää ravitsemussuosituksen mukaiset neljä palaa päivässä. Leipää suositellaan kuidun, kivennäisaineiden ja vitamiinien lähteenä. Suomalaiset 2 - 6 -vuotiaat syövät keskimäärin 1 - 2 palaa leipää päivässä.

Ravitsemusterapeutti ja Fazer Leipomoiden ravitsemusasiantuntija Sanna-Maria Hongisto uumoilee, että taustalla vaikuttaa asenne leivästä vähempiarvoisena mahan täytteenä. Lapsille opetetaan usein niin kodeissa kuin päiväkodeissakin, että leipää saa vasta kun ruoka on syöty.

- **Jos ei syö leipää**, on todella vaikea saada riittävästi kuitua. Kun kuidunsaanti ei ole kohdallaan, potalle ei tule asiaa, Hongisto huomauttaa.

Ummetus onkin pikkulapsilla yleistä, kertoo päiväkodinjohtaja Johanna Hellevuo Vantaalla sijaitsevasta Fazerilan päiväkodista. Hän ihmettelee terveydenhuollon lääkepainotteisuutta jo leikki-ikäisten ummetuksen hoidossa.

- **Päiväkodeissa on huomattu**, että aiempaa useamman lapsen vatsa toimii lääkkeillä, kuin vanhustenosastolla. Lapsiperheiden neuvonnassa ei lähdetä ravitsemuksen perusasioista, kuten riittävästä nesteestä ja kuidun saannista. Päiväkodissa kiinnitämme ravitsemukseen huomiota, mutta arasta aiheesta on haastavaa puhua vanhempien kanssa, Hellevuo sanoo.

Enemmän kuitua, vähemmän suolaa - tavoitteena myös lapsille. Hongisto tiivistää leipätutkimuksen tuloksia toteamalla, että lapset tarvitsevat enemmän kuitua, mutta vähemmän suolaa. Kuitua parivuotiaat lapset saavat noin 9 grammaa ja 6-vuotiaat 11 grammaa päivässä, osoitti laaja suomalainen vuonna 2008 julkaistu Lapsen ruokavalio ennen kouluikää -tutkimus. Lapsille riittävä kuidun määrä päivässä olisi noin 16 grammaa. Suolaa lapset saavat jo 4 - 5-vuotiaina yli aikuisten suosituksen, joka on viisi grammaa päivässä. Monet leivät ovat varsin reilusti suolattuja, mutta vähäsuolaisempien, esimerkiksi Sydänmerkin saaneiden leipien määrä on kasvamaan päin. Sydänmerkin saadakseen leivässä saa olla suolaa enintään 0,7 grammaa, kuitua taas täytyy olla vähintään 6 grammaa sadassa grammassa.

- **Lapsen oma mieltymys** vaikuttaa varsin paljon siihen, millaista leipää valitaan ja valitaanko ollenkaan. Hyvä työnjako valinnoissa on, että vanhemmat päättävät mitä ja milloin syödään ja lapsi päättää kuinka paljon hän syö, Hongisto sanoo.

Puntarissa on terveellisyys ja maittavuus. Pienten lasten vanhemmat kaipaavat leipomotuotteilta terveellisyyden lisäksi erityisesti helppoutta. Fazerin teettämässä tutkimuksessa vanhemmat kertoivat valitsevansa leipää ennen kaikkea terveellisyyden perusteella, tuoreuden ja maun tullessa seuraavina.

Terveellistä leipää valitessaan vanhemmat kiinnittävät huomiota erityisesti viljanlajiin, kuitumäärään ja täysjyväpitoisuuteen. Suolan määrää tarkkailee vain neljännes vanhemmista. Markkinointijohtaja Ismo Nikkolan mukaan kaupassa leipävalinnat eivät vanhemmilta yleensä mene aivan vastausten mukaan, koska leivän halutaan myös maistuvan lapsille.

- **Aikuiset ovat valmiit kompromissiin**, jotta kotirauha säilyisi. En kuitenkaan usko, että enää tarvitsee valita terveellisen ja hyvän välillä, Nikkola pohtii.

TNS Gallupin tekemään kyselytutkimukseen Lapset ja leipä vastasi 562 henkilöä.

Lähde: Ruokatiedon uutiskirje terveystoimittajille, 20.8.2009

Juustoa syödään entistä enemmän



Suomalaiset ovat löytäneet uudestaan juuston! Me söimme juustoa viime vuonna lähes kilon enemmän kuin edellisvuonna. Juustoa nautittiin 18,4 kiloa henkeä kohti vuodessa, ilmenee Ravintotase 2007 ja 2008:n ennakkotiedoista.

Vuonna 2007 juustonkulutus notkahti 17,5 kiloon, kun se vuonna 2006 oli 18 kiloa. Juuston kulutus kääntyi kasvuun 1970-luvun vaihteessa, ja on silloisesta vajaasta viidestä kilosta kasvanut nykyisiin määriin.

Maailman mittakaavassa Suomen kulutus ei häikäise. Euroopasta löytyy useita yli 20 kilon juustomaita ja kärkeä vetää fetasalaatistaan kuuluisa Kreikka 30 kilolla.

Juuston kulutuslukuihin sisältyvät kaikki maidosta saostamalla tehdyt tuotteet. Kypsytettyjen juustojen lisäksi ryhmään kuuluvat tuorejuustot, kuten raejuusto, feta, mozzarella ja rahka.

Juusto on tiivis ravintoainepakkaus, sillä kiloon juustoa kuluu noin 9 - 13 litraa maitoa. Ravitsemusasiantuntija Katariina Lallukka Maito ja Terveys ry:stä kertoo, että vähärasvaisen juuston valmistukseen maitoa kuluu 1 - 2 litraa tavallista enemmän, kun rasva korvataan maidon proteiineilla.

- **Niinpä juustossa tiivistyy monia maidon ravintoaineita.** Esimerkiksi kalsiumia 25 grammaa eli 2 - 3 viipaletta juustoa sisältää saman verran kuin yksi lasillinen maitoa, Lallukka laskee.

Maidossa on runsaasti myös B-vitamiineja, ja kypsytyksessä juustoissa vielä enemmän suhteessa määrään. Lallukan mukaan juustovoileipä maitolasillisen kanssa aamuin illoin kattaa B12-vitamiinin riittävän saannin.

Ravintotase 2007 ja 2008 -julkaisun kokoo maa- ja metsätalousministeriön tietopalvelukeskus Tike.

Lähde: Ruokatiedon uutiskirje terveystoimittajille, 20.8.2009

Laihtuminen yksinkertaista: syö vähemmän?



Laihdutusdieeteistä liikkuu kaikenlaista tarinaa. Markkinoidaan erilaisia laihdutusstrategioita, jotka kikkailevat kalorien alkuperällä. Vältä rasvaa. Vältä hiilihydraatteja. Syö paljon proteiinia. Tasapainota hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit.

Harvardin yliopiston tutkimusten mukaan voimme kuitenkin laihtua vain saamalla ruoastamme vähemmän kaloreita kuin kulutamme. Tähän on päädytty tuoreimmassa laihdutusdieettejä vertailevassa tutkimuksessa. Siinä verrattiin toisiinsa neljää suosittua laihdutusdieettiä, jotka olivat:

- 1) vähän rasvaa, normaalisti proteiinia, paljon hiilihydraatteja (esim. "[virallisterveellinen](#)")
- 2) vähän rasvaa, paljon proteiinia, vähän hiilihydraatteja (esim. "[Protein Power](#)")
- 3) paljon rasvaa, normaalisti proteiinia ja vähän hiilihydraatteja (esim. "[Atkinsin dieetti](#)")
- 4) paljon rasvaa, paljon proteiinia, vähän hiilihydraatteja (esim. "[Kwasniewskin dieetti](#)")

Jokainen ruokavalio täytti Amerikan sydänyhdistyksen sydänterveellisen ruokavalion suositukset. Kaikkien ryhmien osallistujat laihtuivat aluksi nopeasti, mutta lihoivat sitten hieman takaisin. Kahden vuoden kohdalla kertynyt painonlasku on kaikissa ryhmissä yhtä suuri, 3–4 kiloa. Ryhmien välillä ei havaittu eroja näläntunteessa, kylläisyyden tunteessa eikä tyytyväisyydessä arvottuun ruokavalioon. Eroja ei havaittu myöskään kolesteroliarvoissa eikä muissakaan sydämeen ja verisuonistoon liittyvän terveyden mittareissa ([New England Journal of Medicine](#) 2009: 360: 859-873).

Yksinkertaiseksi viestiksi jää tämä: Jos haluat laihtua, valitse makusilmujasi miellyttävä dieetti. Vähentämällä energiansaantiasi 250 kilokalorilla päivässä ja liikkumalla riittävästi kuluttaaksesi 250 lisäkilokaloria päivässä (kävele 3 kilometriä) voit laihtua puoli kiloa viikossa (3 500 kilokalorin edestä). Voit laskea ruokasi energian ja liikkumalla kuluttamasi kalorit osoitteessa: [kalorilaskuri.fi](#).

Harvardin yliopisto ei ole kehittänyt mitään varsinaista [laihдутusdieettiä](#). Ei mitään myyvää nimeä ole tarjolla, mutta Harvardin yliopistolla on muita ansioita, nimittäin tieteellistä näyttöä.

Tutkimuksesta kirjoitti [Harvard Health & Heart](#) -lehden elokuun suomenkielinen numero.

Lähde: [Poliiklinikka, 20.8.2009](#)

Eläinrasvaa voi syödä



Eläinrasvat eivät lisää rintasyöpäriskiä. Lihasta, kananmunista ja maitotuotteista peräisin oleva rasva ei lisää naisten riskiä sairastua rintasyöpään, osoittavat suuren eurooppalaisen [EPIC-tutkimuksen](#) tulokset. Yhdeksän vuotta kestäneeseen tutkimukseen osallistui lähes 320 000 naista.

Jonkin verran suurentunut rintasyöpäriski havaittiin runsaasti prosessoituja lihavalmisteita käyttävillä, vaihdevuodet ohittaneilla naisilla ja runsaasti voita käyttävillä nuoremmilla naisilla. Kaiken kaikkiaan tutkijat kuitenkin summaavat, että tutkittujen elintarvikkeiden käytön ja rintasyöpäriskin välillä ei voitu havaita johdonmukaista yhteyttä.

Voidaan siis unohtaa pelottelut eläinrasvasta ainakin tämän tutkitun ominaisuuden suhteen. Laajat väestötutkimukset tukevat tuloksia. Tutkimuksen tulokset on julkaistu American Journal of Clinical Nutrition -lehdessä. Tutkijat Eleni Linos ja Walter Willet toteavat saman lehden pääkirjoituksessa, kuinka eri puolilta maailmaa laajoista väestötutkimuksista saadut havainnot tukevat EPIC-tutkimuksen tuloksia.

- Yli miljoona naista ja tuhansia rintasyöpätapauksia kattavat tutkimukset ovat melko yhdenmukaisia osoittaessaan, ettei lihan ja meijerituotteiden käytöllä keski-ikässä ja rintasyöpäriskillä ole yhteyttä. Lapsuusiän ja varhaisen aikuisiän ruokavalion roolista samoin kuin korkeassa lämpötilassa tapahtuvan ruuanvalmistuksen merkityksestä tarvitaan kuitenkin vielä lisää tietoa, tutkijat kirjoittavat.

EPIC-tutkimuksessa on aiemmin havaittu, että runsas kasvien ja hedelmien käyttö ei pienennä rintasyöpäriskiä. Sen sijaan ylipaino ja aikuisiällä tapahtuva painonnousu on yhdistetty kohonneeseen rintasyöpäriskiin.

Lähde: Ruokatiedon uutiskirje terveystoimittajille, 18.8.2009

westie sanoi...

Muistanko ihan väärin vai liittyivätkö ne ruotsalaisten tuhansien tutkimusten joukosta esiin kaivat tyydyttyneen rasvan haitallisuutta osoittaneet tutkimukset juurikin rintasyöpään? Onko sekin yhteys nyt sitten kumottu? Mitä jää jäljelle?

keskiviikko, elokuu 19, 2009 8:29:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Olet oikeassa westie. Nämä "vahvat" koostetutkimukset olivat tuon eläinrasvojen rintasyöpäyhteyden näyttöä:

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

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

Tosin oli siinä listassa myös näyttöä siitä, että eläinperäisten rasvojen ja rintasyövän välillä EI ole yhteyttä:

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

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

Jäljelle jää mahdollisuus syödä eläinperäisiä rasvoja luontaisessa muodossa. Ne eivät aiheuta terveydellistä vaaraa ainakaan syövän muodossa. Tuskin löytyy mitään terveydellistä estettä?

keskiviikko, elokuu 19, 2009 12:33:00 ip.

Reijo L sanoi...

Eläinrasvaa saa syödä. Kunhan jättää sopivasti tilaa kasvi- ja kalarasvoillekin. SUUREEN eläinrasvan saantiin liittyviä juttuja syövän lisääntymisestä ovat kirjoitelleet viime aikoina:

Thiebaud et al 2009. J Natl Cancer Inst. 2009 Jul 15;101(14):1001-11 (haimasyöpä lisääntyi).

Sieri et al 2008. Am J Clin Nutr. 2008 Nov;88(5):1304-12. (rintasyöpä lisääntyi vähäisesti).

Alexander et al 2009. Am J Clin Nutr. 2009 May;89(5):1402-9. (ei lisännyt kolorektaalisyöpää)

Sen sijaan suuri lihan kulutus näyttäisi olevan voimakkaammin yhteydessä eri syöpien ilmaantumiseen.

keskiviikko, elokuu 19, 2009 10:37:00 ip.

Aito on epäaitoa kalliimpaa



**Osta aidonnäköinen Rolex halvalla!
Vadelmanmakuista jäätelöä - edullisesti!**

Ruotsalaistoimittaja Mats-Eric Nilsson ihmettelee tuoreessa kolumnissaan Svenska Dagbladet -lehdessä: Pitääkö lisäaineettoman ruoan olla kalliimpaa?

Säilykepurkki keksittiin 1820 -luvulla. Se oli harvinainen tuote, joka löysi asiakkaansa lähinnä löytöretkeilijöiden keskuudesta. Siihen aikaan ei lainkaan ihmetelty miksi tavattoman pitkään säilyvästä erikoisruoasta piti maksaa niin paljon kovempi hinta kuin aidosta helpommin pilaantuvasta ruoasta.

Nykyään tilanne on toinen. Kun kotiäiti menee kauppaan ja ostaa ruokaa perheelleen, hän pyrkii tekemään niin edullisia ostoksia kuin mahdollista, jotta raha riittäisi kaikkeen tarpeelliseen. Valmisruoat, lisäaineilla käsitellyt salaattikastikkeet ja keinotekoisilla aromeilla maustettu jäätelö livahtavat silloin ostokärryyn. Niin uskomattomalta kuin se kuulostaakin epäaito ruoalta näyttävä valmiste, joka säilyy pitkään, on paljon edullisempi kuin aito ruoka. Miten tällaiseen outoon tilanteeseen on päädytty?

Elintarviketeollisuus ja kemian teollisuus uhraavat suuria rahasummia kehittääkseen yhä parempia ruoan lisäaineita (moderneja E-vitamiineja). Luulisi tällaisen toiminnan vaikuttavan ruoan hintaa lisäten. Mutta asia on juuri päinvastoin. Mitä enemmän ruoassa on lisäaineita, sen edullisempaa se tahtoo olla! Pitkään säilyvä ruoka on edullisempaa kuin herkästi pilaantuva ruoka.

Aidoilla mansikoilla maustettu jäätelö voi tulla tuottajalle useita kymmeniä kertoja kalliimmaksi kuin mansikanaromilla maustettu vastaava tuote. Juuri tämä on syynä lisäaineilla varustetun ruoan edullisuuteen. Niitä on edullisempi valmistaa. Kemian teollisuus tuottaa tonneittain tasalaatuista mansikanaromia. Muilla lisäaineilla tehostetaan jäätelön maistuvuutta, mutta heikommin säilyvää aitoa mansikkajäätelöä ei haluta valmistaa. Koska se tulee niin paljon kalliimmaksi, että sitä kovin harva ostaa.

Lisäaineita valmistetaan suuressa mittakaavassa ja yhä enemmän Kiinassa. Siellä ympäristövaatimukset ovat sopivan väljiä tehokkaan tuotannon edistämiseksi. Kauppias haluaa pitkään säilyvää ruokaa. Kiinalaiset lisäaineet mahdollistavat tämän ihmeen ja edullisesti.

Toimittaja Nilssonin mukaan käytämme tällä hetkellä suhteellisen vähän rahaa ruokaan. Korkean elintason myötä hankimme mieluummin edullista, lisäaineita pursuavaa ruokaa, mutta laadukkaita muita tuotteita kalliilla hinnalla.

Elintarvikkeiden tuottaja, joka näkee moraalisen vastuun tuottaa aitoa ruokaa, jossa on mahdollisimman vähän lisäaineita on kohdannut erittäin suuria ongelmia. Ihmiset eivät ole valmiita maksamaan aidosta ruoasta korkeampaa hintaa.

Mitä mieltä olet tästä kehityksestä? Pitäisikö meidän ryhtyä vastarintaan ja vaatia aitoa ruokaa edullisemmin?

Hoida terveyttäsi probiooteilla!



Minulla on erään ystäväni kanssa ollut jo pitkään vilkasta kirjeenvaihtoa ja tapaamisiakin meillä on ollut todella mielenkiintoisen aiheen ympärillä: Probioottien rooli terveydessämme.

Ajattelin tuoda havaintojamme tämän terveystaloni yhä lisääntyvälle lukijakunnalle tuoreeltaan pohdittavaksi.

Probiootit ja vilustuminen

Reutersin uutistoimisto raportoi 27.7.2009 kiinalaistutkimuksesta, joka julkaistiin [Pediatrics -lehden elokuun numerossa](#). Tutkimuksessa pidetään mahdollisena, että suolistossamme olevat hyvät bakteerit ja ruoan avulla saatu probioottillisä voisi estää vilustumisen.

Kiinalaislapsille annettiin kaksoissokkotutkimuksessa kuuden kuukauden aikana tavallista maitoa ja plaseboa (vertailuryhmä) tai eri bakteerikannoilla terästettyjä maitojuomia. Probioottisia bakteereja tietämättään nauttineet lapset vilustuivat harvemmin kuin pelkkää maitoa juoneet. He tarvitsivat myös vähemmän antibiootteja ja olivat vähemmän poissa päiväkodista kuin vertailuryhmä.

Tutkijat ovat aikaisemmin havainneet probioottien tehostavan puolustusjärjestelmäämme paremmin kamppailemaan terveyttämme horjuttavia tunkeilijoita vastaan. Kuitenkaan näyttöä ei toistaiseksi ole ollut, voiko

probiooteilla estää sairauksia puhkeamasta.

Kiinalaislapset (326 kpl, 3-5 -vuotiaita) nauttivat seuraavia probiootteja: [Lactobacillus acidophilus](#) ja [Bifidobacterium animalis](#). Juomat nautittiin kaksi kertaa päivässä ja lasten juomista valvottiin arkipäivisin päiväkotien henkilökunnan toimesta ja viikonloppuisin lasten vanhemmat huolehtivat probioottien (tai vertailujuoman, plasebon) saamisesta.

Lactobacillus -ryhmällä oli 53 prosenttia vähemmän kuumepäiviä, 41 prosenttia vähemmän päiviä jolloin oli yskää ja 28 prosenttia vähemmän nuhapäiviä. Sekä Lactobacillusta että Bifidobakteeria saaneiden ryhmässä oli vielä parempi tulos: 72 prosenttia vähemmän kuumetta, 62 prosenttia vähemmän yskimistä ja nenäkin vuosi 59 prosenttia vähemmän. Taulukosta näkyy, että puolen vuoden aikana pelkkää maitoa juoneilla lapsilla oli 66 kuumepäivää, Lactobacillus -ryhmä kuumeili 31 päivää ja yhdistelmäryhmä oli kuumessa vain 18 päivää. Joka ryhmässä oli noin 100 lasta.

Lisäksi probiootteja saaneiden ryhmässä kuumepäivistä toivuttiin nopeammin. Plasebo -ryhmään verrattuna kuumepäivät lyhentyivät joko 32 prosentilla (Lactobacillus -ryhmä) tai 48 prosentilla (Lactobacillus/Bifidobacterium -ryhmä). Lactobacillus -ryhmä käytti 68 prosenttia vähemmän antibiootteja ja yhdistelmäryhmä 84 prosenttia vähemmän kuin plasebo -ryhmä.

Lopuksi vielä, probiootteja nauttineet lapset olivat 28-32 prosenttia vähemmän poissa päiväkodista kuin vertailuryhmä.

Suomessa esimerkiksi vuonna 1977 perustettu kaarinalainen perheyryitys nimeltään [Bioferme](#), kehittää, valmistaa ja markkinoi terveellisiä ja terveyttä edistäviä laadukkaita elintarvikkeita ja luomutuotteita hyvinvointiaan arvostaville kuluttajille. Bioferme -yritys käyttää tuotteissaan Bifidobakteereja.

Probioottien muita terveysvaikutuksia

Nopea tieteellisten tutkimusten haku paljastaa, että probioottien terveysvaikutukset eivät rajoitu tähän kiinalaistutkimuksen esille tuomiin terveyshyötyihin. Näyttöä on myös probioottien hyödyistä mm. näissä tapauksissa:

- allergiaoireet lieventyvät
- ripulin hoito
- lievittää ärtyneen suolen oireyhtymää
- helpottaa laktoosi-intoleranssin oireita

Noin 70 prosenttia immuunijärjestelmästä sijaitsee vatsan alueella. Lukuisissa rauhasissa, limakalvoilla ja lymfaattisessa järjestelmässämme käydään sotaa vieraita tunkeilijoita vastaan. Rohkeimpien kannanottojen mukaan suoliston kunto määrittelee sen miten terveitä me olemme. [Probioottisia maitohappobakteereja](#) sisältäviä hapanmaitotuotteita on jo pitkään kehitetty tavoitteena vaikuttaa ruoansulatuskanavan toimintaan ja terveyteen. Hypoteettisena mekanismina näille vaikutuksille on mm. bakteerien välinen kilpailu ruoansulatuskanavassa ja eri bakteerikantojen kyky erittää kilpailevien lajien kasvua estäviä aineita.

Roskaruoka, ympäristömyrkyt ja antibiootit voivat heikentää ruoansulatusjärjestelmän toimivuutta ja heikentää hyödyllisten bakteerien määrää suolistossa. Tutkijoiden mukaan tämä voi pitkään jatkuessaan johtaa jopa Crohnin sairauteen ja suolistoperäisiin syöpäsairauksiin. Probioottien roolia pidetään ensiarvoisen tärkeänä juuri tällaisissa suoliston toimintaa häiritsevissä tilanteissa. Probiootteja pidetään terveellisen elämän airueina ja tutkijat innostavat ihmisiä hoitamaan suolistonsa terveyttä nauttimalla säännöllisesti [piimää](#), [viiliä](#), [kefiiriä](#) (itämainen maidon käymistuote), [jogurttia](#), [misoa](#) (japanilainen käynyt soijavalmiste), [skyrriä](#) (islantilainen hapanmaitotuote) ja [kombutsaa](#) (japanilainen sieniuute, volgansieni). Mahdollisesti sama terveyshyöty saadaan nauttimalla näihin probiootteihin perustuvia ravintolisä.

Tässä pieni muistilista, jossa on tärkeimmät probioottiset bakteerit: Lactobacillus acidophilus, L. rhamnosus, L. casei, L. paracasei, L. plantarum, L. salivarius, L. bulgaricus, L. sporogenes, L. Bifidobacterium animalis, B. bifidum, B. longum, ja B. lactis.

Minun mielestäni meillä on paljon opittavaa probioottien terveyshyödyistä ja olen vakuutettu, että probiootit saavat suuremman merkityksen terveyttä edistävien elintarvikkeiden kehittämisessä.

Mitä mieltä olet probioottien hyödyistä?

Napero sanoi...

"Probioottisia bakteereja tietämättään nauttineet lapset vilustuivat harvemmin kuin pelkkää maitoa juoneet. He tarvitsivat myös vähemmän antibiootteja" -Kiinalaisessa tutkimuksessa on ollut joku pielessä, jos nuhakuumeilua on hoidettu antibiooteilla, vai liekö yleinen käytäntö siellä.

sunnuntai, elokuu 09, 2009 4:53:00 ip.

westie sanoi...

En tiedä kiinalaisten käytännöistä mutta ainakin täällä Suomessa hyvin monet 1-4 vuotiaan nuhakuumeet hoidetaan lopulta antibiooteilla. Jostain syystä räkätauti pakkaa pitkiin ja seurauksena on monesti hyvinkin kivulias korvatulehdus. Sen hoito voi vaatia useita peräkkäisiä antibioottikuureja muutaman viikon välein.

sunnuntai, elokuu 09, 2009 9:38:00 ip.

ErkkiMerkki sanoi...

Oliko kokeen kiinalaislasten juoma maito pastöroitua?

Olisiko Valion tai Ingmannin jogurteissa ja muissa hapanmaitotuotteissa mitään "pienessä muistilistassa"

lueteltuja bakteereja, jos näihin tuotteisiin käytettävä maito ei olisi pastöroitua?

maanantai, elokuu 10, 2009 9:56:00 ip.

Välipalat lihottavat meitä vyötäröstä



Sain äsken tutkijaystäväiltäni mielenkiintoisen eripainoksen. Siinä oli selvitelty viiden vuoden seurantajakson aikana ruokapäiväkirjojen avulla, mitkä ruoka-aineet lihottivat meitä ja kasvattivat nimenomaan haitallista vyötärörasvaa. Mielenkiinto kohdistui välipaloihin, jotka lihottivat miehiä ja naisia vyötäröstä. Pahoja lihottajia olivat virvoitusjuomat, kaikenlaiset naposteltavat, aamiaismurot (myös kokojyvävalmisteet!) ja sokeroidut hillot. Sen sijaan oli turvallista syödä lihaa ja nauttia rasvaisia maitovalmisteita. Jälkimmäisillä ruoka-aineilla linjat pysyivät kurissa.

Tanskalaistutkijat olivat päätyneet suosittelemaan seuraavia ruoka-aineita mikäli haluaa pitää huolen terveydestään:

- **Naisten vyötärö ei kasvanut** näillä ruoka-aineilla: punainen liha, vihannekset, hedelmät, voi ja täysrasvaiset maitotuotteet.
- **Miesten vyötärö pysyi kurissa** näillä sapsukoilla: punainen liha ja hedelmät.
- **Naisilla paisui vyötärö** näillä ruuilla: peruna, siipikarjan liha ja välipalat.
- **Miehet kasvattivat tehokkaimmin varengastaan** näillä elintarvikkeilla: välipalaruokat

Tutkijat löysivät siis sukupuolesta johtuvia eroja lihomisherkkyydessä vihanneksista, täysrasvaisista maitotuotteista ja prosessoitusta lihasta. Mikäli ihminen jostain syystä haluaa lihoa vyötäröstään, hänen pitää syödä hyvin vähän hedelmiä ja punaista lihaa sekä lisätä välipalojen nauttimista. Lisäksi naisten tulisi välttää vihanneksia ja täysrasvaisia maitovalmisteita. Sen sijaan perunaa, siipikarjan lihaa ja prosessoituja lihavalmisteita pitäisi syödä runsaasti.

Tutkijoiden mukaan Pohjoismaissa niin suositun perunan ongelmana on sen korkea glykeeminen indeksi ja naiset olivat erityisen herkkiä lihomaan perunalla (yli 100 g päiväannoksilla). Tutkijat eivät löytäneet mitään eroja aamiaismurojen laadussa, eli myös paljon kuituja sisältävillä täysjyvämuroilla oli vyötäröä lihottava vaikutus. Tutkimuksessa vahvistui proteiinin rooli nälänhallinnassa. Tutkijat elättelevät toiveita, että lihan roolia kylläisyyden ylläpidossa korostetaan tulevissa Pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa. Lisää tutkimuksia tarvitaan tästä asiasta. Naisten tulisi ilmeisesti nauttia maitovalmisteet täysrasvaisina. Sen sijaan miehillä tilanne on maitovalmisteiden laadun suhteen epäselvä. Ravitsemuksellisesti epätydyttävien välipalojen vahingollinen vaikutus näkyi erityisesti jos niiden avulla pyrittiin korvaamaan kokonaisia aterioita tai terveellisempiä välipalaratkaisuja.

Tutkijoista tohtori Sörensen ilmoitti sidonnaisuuksista lääke- ja elintarviketeollisuuteen. Muilla tutkijoilla ei ollut kaupallisia yhteyksiä. Tutkimusta on rahoitettu neutraaleista rahoituslähteistä.

Lähde: Jytte Halkjaer, Anne Tjønneland, Kim Overvad, Thorkild Sörensen. Dietary Predictors of 5-Year Changes in Waist Circumference. Am Diet Assoc 109: 1356-1366, 2009

Lihapullia, pihvejä, paistettua kalaa, pizzaa, makaronilaatikkoa...



Suomalaiset suosivat edelleen perinteistä ja maukasta perusruokaa!

Ruokatiedon teettämän tutkimuksen mukaan perinteiset ruokalajit ovat edelleen pitäneet pintansa Suomessa. Suosikkiruokien listalla kärkipaikkoja pitävät lihapullat, pihvit, leikkeet ja paistettu kala. Lisäksi listalta löytyvät pizza, makaronilaatikko, jauhelihakastike, uunikala, lämpimät voileivät sekä lasagne. Kärkikymmenikköön on muutaman vuoden tauon jälkeen palannut myös munakas.

Tiedotuspäällikkö Riitta Stirkkinen Ruokatiedon Lihätiedotuksesta toteaa suomalaisten suosivan konstailematonta,

maukasta ja nopeaa ruokaa. Tuloksissa näkyy suomalaisen arkiruokailun nykykuva. Arkena syödään konstailematonta ja maukasta perusruokaa, joka on nopea valmistaa itse raaka-aineista lähtien tai valmisruokia hyödyntämällä. Jauheliha on monen perheen pelastus. Siitä valmistuvat nopeasti niin lihapullat, jauhelihakastike kuin pizzakin. Jauheliha maistuu myös munakkaan täytteenä.

Suomalaisten mieluisimpia ruokalajeja tutkittiin antamalla vastaajille 50 ruokalajia sisältävä lista. Heitä pyydettiin merkitsemään ruokalajit, joita he syövät hyvin mielellään sekä ruokalajit, joita eivät mielellään syö.

Arjen keustosuosikki on jauhelihakastike, jota noin joka toinen suomalainen syö useammin kuin kerran kuukaudessa. Seuraavaksi tavallisimmat ruokalajit ovat paistettu kala, broileri- tai kalkkunakastike tai –pata, lihapullat sekä pihvi tai leike. Näitä kaikkia on vähintään 40 prosentilla vastaajista ruokapöydässä useampia kertoja kuukaudessa. Kalaruokien syöminen on yleistynyt aikaisempaan verrattuna.

Ruokatiedon teettämän tutkimuksen toteutti Suomen Gallup Elintarviketieto viime toukokuussa. Siihen vastasi GallupKanavalla 1076 yli 15-vuotiasta suomalaista.

Lähde: Ruokatiedon uutiskirje terveystoimittajille, 6.8.2009

Naisten pitäisi aina syödä miesten seurassa



Kanadassa on McMasterin yliopistossa julkaistu aika hassu tutkimus, jonka todenperäisyyttä suomalaisetkin naiset voivat halutessaan kokeilla.

Mitä sanotte tästä: Miesten seurassa syövä nainen syö vähemmän energiaa sisältävän ruoka-annoksen. Sen sijaan jos naiset syövät keskenään, silloin kaloreita ei lasketa!

Tällaiseen johtopäätökseen päätyi kanadalaisen yliopiston nuori naispsykologi [Meredith Young](#) viimeisimmässä paperissaan tiedelehdessä *Appetite*. Hänen havaintojensa perusteella ruokavalintoihimme vaikuttavat sukupuolemme ja se onko ruokailuseurueessa naisia vai miehiä läsnä.

Tohtoriksi opiskeleva Young tarkkaili opiskelijoita luonnollisessa ympäristössä kolmessa suuressa yliopistoruokalassa. Ruokalassa oli laajat valikoimat ruokaa ja runsaasti erilaista pöytäseuraa tarjolla. Young huomasi naisopiskelijoiden syövän vähemmän kaloreita sisältävän ruoka-annoksen miesten seurassa kuin jos naiset ruokailivat keskenään.

Jotta te saisitte vielä enemmän päänvaivaa ja tilaisuuksia testata syömiskäyttäytymistänne, Young huomasi erikoisuutena, että sekaseurueessa miesten lukumäärä määritteli sen miten paljon energiaa naiset söivät! Mitä enemmän miehiä oli pöytäseurueessa, sitä niukemmin oli naisten lautasella kaloreita. Paljon enemmän kaloreita popsittiin kikattavassa naisseurueessa.

Vakavoituessaan psykologiaa opiskeleva Young kertoo syömisestä sosiaalisesta ulottuvuudesta. Yliopistoruokaloissa oli sellainen tilanne, että ruokaa ei tarjottu pöytiin. Ruoka käytiin hakemassa tiskiltä ennen ruokapöytänsä hakeutumista. Näin ollen naisilla oli jo mahdollisesti jokin tietty pöytäseura mielessä ennen ruokavalintaansa.

Young ei itse ole yllätynyt havainnoistaan. Elintarviketeollisuus kohdistaa mainonnassaan huomionsa hoikkiin naisasiakkaisiin enemmän kuin pullukoihin. Tämä asetelma synnyttää naisissa tiettyjä odotusarvoja ruokailun suhteen. Pieniä ja terveellisempiä ruoka-annoksia pidetään naisellisempina ja naiset pitävät mahdollisuuksiaan miesmarkkinoilla parempina jos syövät pienempiä annoksia.

Miehiin eivät tällaiset ruokailutilanteet paljon vaikuta. Mies syö silloin kun on nälkä ja sillä ei ole mitään merkitystä istuuko samassa pöydässä miehiä vai naisia.

Kaikkea tässä maailmassa tutkitaan! Mitä mieltä olet tutkimuksen johtopäätöksistä? Onko asia näin?

Lähde: [Medical News Today](#), 6.8.2009

Samun siwallas



Diplomi-insinööri Sami Uusitalo on voittanut viimeisimmän ruokakilpailun tässä terveysblogissa!

Tätä kirjoitusta kommentoidaan vilkkaasti. Ilmestyttyään 1.8.2009, kirjoitus on 4.8.2009 kerännyt jo 51 kommenttia. Lisää kommentteja saa tulla!

Muutamia lennokkaita ajatuksianne:

Sami Uusitalo: Kuitua syödään lähinnä peräsuolen toimintaan. Esimerkiksi kolesterolia käyttää aivot. Se, kumpaan päähän haluaa panostaa onkin sitten omista käsissä. Sydänliittokin tuputtaa kuitua siinä määrin, että he voisivat vaihtaa nimensä sen ruumiinosan mukaiseksi jonka toimintaa näyttävät eniten suojelevan.

ErkkiMerkki -nimimerkillä esiintyvä henkilö: Diabetes- ja muut liitot valehtelevat räikeästi. Toisaalta, eihän heidän tarvitsekaan puhua totta, sillä raha tulee teollisuudelta. On munakasta toimintaa esiintyä omalla nimellä. Samin toiminta antaa minulle inspiraatiota.

Tyhmä Kyselijä: Haastan kaikki ravitsemustieteilijät (ja ylipäätään kaikki, jotka neuvovat toisia ihmisiä ravitsemusasioissa) miettimään itsekseen itsekriittisesti tätä asiaa, kumpi on tärkeämpää: omien kasvojen säilyttäminen, vai neuvon tarpeessa olevan terveys? **Läskikasa -nimimerkki:** Tärkkelys on lihavan suurin ongelma ruokavaliossa, ei se paljon parjattu rasva ja liha.

Reijo kysyy: Mitä vikaa on näissä terveellisissä ruoka-aineissa: Paprika, persilja, basilika, porkkana, ruusukaali, auringonkukansiemenet, mineraalivesi, mineraalisuola, muikku, siankinkku, maksapaisti, papupata, kermajäätelö, vehnänalkio, sinihomejuusto?

Kiinnostunut, mutta epäuskova -nimimerkki: Suuret kiitokset eri linjasta huolimatta Samille kuten myös bloginpitäjälle ajatuksien herättämisestä. Ei mene enää viljatuotteita järjettämiä (ja harkitsemattomia määriä). Jonkin verran liikaa virallisten suositusten lumoissa on täälläkin joskus oltu.

Jari Ristiranta: Toki kuitua sisältävät elintarvikkeet ovat usein terveellisempiä valintoja kuin jotkut muut elintarvikkeet, mutta ei tämä vielä tee kuidusta mitään syöpää torjuvaa ihmeainetta, joka olisi ruokavaliossa itse tarkoitus.

Tärkeää!!

Samin voittoisat eväät löytyvät Siwasta tai jostakin muusta lähikaupasta. Ei siis mitään eksoottisia virityksiä vaan tavallista suomalaista perusruookaa. Vitamiini- ja hivenainepurkilla ei enää tarvitse käydä, jos syö siten kuin Sami opastaa. Niinkin vähäisellä kalorimäärällä kuin 800 kcal päivää kohti, voidaan kattaa kaikkien suojaravintoaineiden tarve. Epäviisasta olisi syödä niin vähän energiaa päivää kohti, mutta se ei ollutkaan tämän kilpailun tarkoitus. Sen sijaan tarkoitus oli osoittaa miten paljon suojaravintoaineita ja vähän energiaa vähähiilihydraattinen ruokavalio voi sisältää. Tämä on erityisesti kaikkien laihduttajien unelmaruokavalio! Niiden joille tämä ruokavalio sopii, kannattaa ottaa Samin allaolevista vinkeistä kaikki hyöty irti. Ravitsemuksen asiantuntijat pohtinevat tiukasti onko Samin idea verrata ruoka-aineiden suojaravintoaineiden määrää ruoka-aineen energiamäärään mielenkiintoisimpia ja nerokkaimpia ravitsemuksellisia oivalluksia pitkiin, pitkiin aikoihin. Tämä vertailutapa näyttäisi jättävän Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ruokasuositukset aika huonoon asemaan verrattuna sellaiseen vähähiilihydraattiseen ruokavalioon, jossa rajoitetaan perunan, pastan, riisin ja leivän määrää.

Hyviä ruokavalintoja ovat lähikaupasta löytyvät: paprikat, persiljat, basilika, porkkanat, ruusukaali, auringonkukansiemenet, mineraalivesi, mineraalisuola, muikku, siankinkku, maksapaisti, papupata, kermajäätelö, vehnänalkio, sinihomejuusto.

Samin haastattelu

Terveystoimittaja Christer Sundqvist haastatteli Samia.

Miksi tällainen kilpailu?

"Miksi halusit järjestää tämän kilpailun, Sami?"

"Tämä viimeisin kilpailu on järjestetty sen vuoksi, että katson hiilihydraattien rajoittamisesta olevan hyötyä lukuille ihmisille. Tätä vaihtoehtoa vastustetaan johtavien ravitsemusvalistajiemme toimesta usein argumentein, jotka ovat osoitettavissa täysin yksikäsitteisesti vääriksi. Yksi tyypillisimmistä vasta-argumenteista on sellainen väite, että tärkkelysrajoitteisessa ruokavaliossa ei saa riittävästi suojaravintoaineita. Valistajamme väittävät, että kun ruokavaliossa rajoitetaan perunaa, leipää, riisiä, pastaa ja mahdollisesti hedelmiä tai marjoja, aiheutuu tästä suojaravintoaineiden vajetta. Henkilö, joka väittää tällaista on väärässä. Asia on täsmälleen päinvastoin. Näin siitä johtuen, että peruna, riisi, pasta ja leipä sisältävät erittäin vähän suojaravinteita, erityisesti jos suhteutamme suojaravinteiden määrän kyseisten ruoka-aineiden energiamäärään. Kun näin syntynyt energiavaje täytetään esim.

lihalla, kalalla ja vihanneksilla suojaravinteiden määrä kasvaa", sanoo Sami Uusitalo.

"Aikoinaan kun esitit minulle tämän idean suhteuttaa suojaravintoaineiden määrä ruoka-aineen sisältämään energiamäärään, olin aluksi ihan ymmälläni. Mitä tämä on? Voiko näin ajatella? Kun tarkemmin ajattelin ja tutkin sanomaasi, löysin siitä nerokkaitakin piirteitä!"

"Kiitos vaan arvostuksesta. Minä olen pelkkä diplomi-insinööri, joka on tottunut käyttämään numerotietoa hyväksi. En ole opiskellut ravitsemusta missään opinahjossa. On ollut tosi mukavaa vaihtaa mielipiteitä ravitsemusasiantuntijan kanssa, joka ei ole lukinnut ajatteluaan myötäilemään jatkuvasti vallassa olevien ravitsemus- ja terveystieteiden asiantuntijain ajoittain ilmeisen virheellistä ajattelua. Olet ollut valmis myöntämään erehtyneesi ajattelussasi. Se on harvinaisen suorasekäistä toimintaa tutkijalta."

Asiantuntijoiden virheellisiä väitteitä

"Onko sinulla joitakin esimerkkejä mahdollisesti virheellisestä ajattelusta?" kysyin Samilta.

"Tässä joitakin asiantuntijoidemme väitteitä, jotka tätä aihetta sivuavat. Professori Pertti Mustajoki toteaa kirjassaan *Ylipaino* seuraavasti:

Jos laihdutuksen aikainen ruokavalio on hyvin niukka tai yksipuolinen, vitamiinien ja hivenaineiden saanti voi jäädä liian alhaiseksi. Raja kulkee 1200 päivittäisen kilokalorin tietämillä: Näin niukkaenergisellä dieetillä vitamiinien ja hivenaineiden saanti voi jäädä vajaan, vaikka ruoka olisi monipuolista. Tällöin on järkevää käyttää monivitamiinitabletteja.

Ei näin voi sanoa! Tämä luonnollisesti riippuu siitä minkälaista ruokaa sattuu syömään. Jos valitsee ruoka-aineita, joissa on paljon suojaravinteita energiayksikköön suhteutettuna, saa aikuisen miehen suojaravintatarpeen täytettyä vaikka energiaa olisi alle 800 kcal. Mainittakoon etten pidä näin alhaista energiamäärää järkevänä kenellekään. Tarkoitus onkin tässä kilpailussani havainnollistaa, että tarkkelyksen suuri määrä ei todellakaan tee ruoasta ravinteikasta ja vähähiilihydraattinen ruoka on tyypillisesti suojaravinnetiheämpää kuin ns. virallisterveellinen, jossa suuret tarkkelysmäärät ovat keskeisessä roolissa.

Otetaan toinen esimerkki. Näin väittää Sydänliiton ja Diabetesliiton ylläpitämä [sivu](#):

Kuidun lisäksi esimerkiksi magnesiumin saanti jää liian niukaksi, kun viljatuotteiden käyttöä rajoitetaan. Suurin terveydellinen puute on kuitenkin C-vitamiinin saanti mikäli ohjeet hiilihydraattien vähentämiseen ymmärretään siten, että myös hedelmien, kasvien ja marjojen saantia rajoitetaan."

"Mikä tuossa on niin ihmeellistä, Sami?"

"Käsittämättömintä on C-vitamiinin saantia koskeva väite. En millään tavalla panostanut C-vitamiinin määrään esimerkkinä olevassa vähähiilihydraattisessa päiväateriakokonaisuudessa. Kaikki tietävät, että esim. Atkinsin dieetissä suositaan kaaleja. Jopa induktiovaiheessa voi esim. syödä puoli kiloa ruusukaalia ja siitä saa C-vitamiinia 450 mg, joka on yli kuusinkertainen verrattuna aikuisen ihmisen C-vitamiinin saantisuosituksen. Tämän lisäksi jää vielä 10 g hiilihydraattia vihanneksiin, joissa on yleensä erittäin hyvin C-vitamiinia. Mainittakoon, etten ole ollut päivääkään Atkinsin dieetillä, vaan olen syönyt silloin kun on ollut nälkä ja valinnut monipuolisesti ruoka-aineita joiden mausta pidän. Olen kuitenkin vältellyt perunaa, riisiä, pastaa ja leipää. Olen pelkoa tuntematta syönyt rasvaa, suosinut kalaa, kananmunia ja kokolihaa. Tietty välistä voi maistua vaikka lähiöpubin olut ja pekonoitoast. Kaloreita ei ole tarvinnut laskea, siinä se on minun dieettini. Kutsuttakoon sitä vaikkapa Hys hys -dieetiksi."

Sami jatkaa: "Matti Uusitupa, Pirjo Pietinen, Antti Aro ja lukuisat muut johtavat asiantuntijamme ovat varoitelleet vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta, juuri sen 'yksipuolisuuden' ja suojaravinneköyhyyden vuoksi. Yksi tyypillisimmistä väitteistä kuuluu:

Jos lautaselta poistetaan leipä, ollaan pulassa.

Tämä sen vuoksi, ettei saa kuitua. Väärin! Leipä ei ole alkuunkaan parhaita kuidun lähteitä. Ruisleipä on [Finelin 'eniten ja vähiten' -listalla](#) sijalla 40, kun listaan kuiturikkaimmat ruoka-aineet [massayksikköä kohden](#).

Ruisleipä on ylivoimainen kuidun lähde -kertovat valistajamme. Sellainen ei ole ylivoimainen, joka on sijalla neljäkymmentä. Ylivoimainen olisi ykkönen. Ruisleivän sijoitus on tällä em. listalla jokseenkin sama kuin Suomen jalkapallomaajoukkueen sijoitus Fifan rankingissa. Harva meistä on sitä mieltä, että Suomi on ylivoimainen jalkapallomaa, niin kivaa kuin se olisikin.

Tärkeää: Jos suhteutamme kuidun määrän ruoka-aineen sisältämään energiamäärään, putoaa ruisleipä kaikkien vihannesten ja vähätarkkelyksisten juuresten alapuolelle. Esimerkiksi ruusukaalissa on 12,5 g kuitua 100 kcal kohden ja ruisleivässä on 3,6 g kuitua 100 kcal kohden. Samaa energiamäärää kohden saa siis ruusukaalista yli kolminkertaisen määrän kuitua!

Tai toisinpäin ajatellen: Kun otat saman kuitumäärän leivästä kuin ruusukaalista, saat samalla yli kolminkertaisen määrän energiaa. Tarkkelyksen tuputtaminen on tuhoisaa monelle ylipainoiselle.

Usein kuulee myös väitettävän, että ruokavaliota on vaikea noudattaa, koska ruoka-aineita ei ole helposti saatavilla. Esimerkkini ruoka-aineet löytyvät Louhelan (Vantaan lähiö) Siwasta.

Ai niin, Pekka Puska. Vertasit muutama vuosi sitten VHH:ta rotanmyrkkyy. Voisitko hieman täsmentää mitä tällä tarkoitit? Uskoisin aika harvan mieltävän rotanmyrkkyy verrattavissa olevan ravinnon esimerkiksi [lautasmallikisan voittaneeseen ateriaani](#). En pysty rottien puolesta sanomaan, mutta minulle tämänkaltaiset ateriat ovat maistuneet reilun parin vuoden ajan ja niin tärkeät sydän- ja verisuonitautien riskitekijät kuten veren rasva-arvot ja verenpaine ovat kohdallani parantuneet. Samoin painoa on n. 20 kg vähemmän. Toisaalta uskon, että ateria paremman puutteessa kelpaisi rotillekin - ilman että ne kuolevat, kuten rotanmyrkyyn tapauksessa kävisi. Minulla ei myöskään ole tietoa rotanmyrkyyn sisältämistä suojaravinteista. Ehkä Pekalla on?"

Jari sanoi...

Kuinka suurella erolla Samin ruokalista voitti kilpailijat?

lauantai, elokuu 01, 2009 2:04:00 ip.

veteraaniturheilija sanoi...

Kilpailussa tuli erittäin vähän kilpailuvastauksia. Jari Ristiranta pääsi lähimmäksi Sami Uusitaloa. Erittäin hyvä yritys!

lauantai, elokuu 01, 2009 2:09:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Mäkin näin sun ehdotuksesi Jari. Kuitumäärä jäi päivän saantisuositukselta. Tämä siitä huolimatta, että ehdotuksessasi oli leipää! Huomaa, että mulla ei ollut leipää lainkaan ja kuidun saantisuositus ylittyi reippaasti. Leipä ei ole paras kuidulähde. Sen sijaan erinomainen tärkkelyksen lähde se on.

Toisaalta et ollut ilmoittanut kalan ja poron maksan valmistustapoja. Luonnollisesti niitä ei kukaan syö raakana.

Yrityksesi oli kuitenkin siinä määrin hieno, että voin tarjota kunnon viinapaukut jos törmätään, saa siitä viljasta sentään jotain hyödyllistäkin.

Tietty esim. Pertti Mustajoki voi laittaa omat perunamuhennoksensa vähine rasvoineen vertailua varten. Entäpä sinä Pekka. Kuinka pärjäisit rotanmyrkyllä "paljon leipää" "perunaa monipuolisesti" ohjeilla ?

lauantai, elokuu 01, 2009 2:20:00 ip.

veteraaniturheilija sanoi...

Jep, Sami, oikeassa olet. Sinun ehdotuksesi oli ylivoimainen voittaja tässä kilpailussa. En halua Jaria missään nimessä lannistaa, hän lienee todellakin vaikkapa viinapaukun arvoinen. Jari todellakin venytti äärimmilleen Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset edes yhden päivän ajaksi.

Toivon tähän kommentteja tässä vaatimattomassa blogissani vilkkaasti kommentoivilta ravitsemuksen, lääketieteen ja luonnontieteen asiantuntijoilta! Antakaa kuulua! Mitä mieltä olette Samin sapuskoista?

lauantai, elokuu 01, 2009 2:27:00 ip.

Jari sanoi...

Sami, itse asiassa en edes yrittänyt optimoida kuidun määrää, se kun ei ole vitamiini eikä hivenaine. :) Leiväksi valitsin vähiten energiaa sisältävän.

lauantai, elokuu 01, 2009 2:35:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Mielestäni tieteentekijälle on tärkeintä olla vilpitön, rehellinen, tiedonhaluinen, avoin uusille ajatuksille ja ennenkaikkea valmis kyseenalaistamaan o m i a ajatuksiaan. Christeriltä löytyvät juuri nämä ominaisuudet, jotka ovat ihmisluonteelle valitettavan harvinaiset.

Moni kyseenalaistaja (omasta mielestään) kyseenalaistaa nimenomaan toisten ajatuksia. Tämä ei ole kyseenalaistamista ensinkään. Esimerkiksi vetoaminen kolmekymmentä vuotta vanhaan projektiin (erityisesti omaan sellaiseen) ei ole vakuuttavaa kun uutta tietoa tulee enenevässä määrin.

Entäs ystävämme TTM. Kumpaan saa paremmin suojaravinteita, tärkkelystä tihkuvaan VRN-linjaan vai "tärkkelystietoiseen" vaihtoehtoon?

Nyt kysytään luonnetta, onko sinussa miestä olemaan rehellinen? edes näin anonymisti.

lauantai, elokuu 01, 2009 2:47:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Jari, olet oikeassa. Mitäs arvelet jos kuitu olisi puuttunut minun vaihtoehdossani? Mihin arvostelijat olisivat takertuneet?

En itsekään usko, että kuitua tarvitaan niin paljon kuin sitä nykyään tuputetaan. Aivan erityisesti sitä ei kaivata myslien ja muiden viljatuotteiden tärkkelyksen mukana ylipainoisille.

lauantai, elokuu 01, 2009 2:49:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Professori Mustajoki tiedelehdessä:

http://www.aikakaus.fi/al_koulussa/artikkelipankki/ihmedieetti.htm

"Joukosta löytynee vuoden 2002 laihdutuslimbo. Suomen Lihavuustutkijat ry:n jakama palkinto myönnetään joka kevät tuotteelle, jonka laihduttava vaikutus on mahdoton nykytietämyksen valossa. - Tänäkin vuonna voittajan valinnassa suurin ongelma on runsaudenpula, Mustajoki sanoo."

Jos teillä on vaikeuksia valita ruokavaliosuosituksista, joka ei laihdutuskeinoissa toimi, niin suosittelisin sellaista vaihtoehtoa, joka on onnistunut kasvattamaan lasten lihavuuden kolminkertaiseksi viimeksi kuluneiden kolmen vuosikymmenen aikana. Tämä, jos mikään, on kaikkien aikojen limbo.

"Pertti Mustajoki ei kannata suurta murhetta kuluttajan kevenevästä kukkarosta. Häntä riepoo se, että laihdutusuhuaa harhauttaa painonsa kanssa kamppailevat sivupoluille, joista ei ole heille mitään hyötyä. - Ihmiset uskovat, että liikakiloista pääsee eroon kikkailulla. Toimivat konstit, rasvan vähentäminen ja liikunnan lisääminen, jäävät kokeilematta."

Minua riepoo se, että tätä rasvan vähentämistä tuli kokeiltua reilut kymmenen vuotta. Koko ajan kärvisteltiin ja menetettiin lihasmassaa - ja painoa tuli 27 kg lisää, -kiitos. Nyt on kokeiltu huuhaata reilun pari vuotta, kokemukset kovin toisenlaiset kuin Professorin linjalla. Ja aivan erityisesti riepoo se, että tuolla professorin linjalla kidutetaan lapsia.

"Vantaalaisen Peijaksen sairaalan sisätautien ylilääkäri tietää, mistä puhuu."

No niin varmasti tietää.

"Paino pyrkii palautumaan ennalleen vielä vuosia kuurin jälkeen."

Niin teki minullakin yli kymmenen vuoden ajan. Huuhaa on pitänyt pintansa reilut pari vuotta.

"Mustajoki korostaa, että hoikistuminen on vasta puoli voittoa. - Tunnen ihmisiä, jotka ovat laihduttaneet elämänsä aikana satoja kiloja mutta ovat silti lihavia."

Se, että Mustajoki tuntee tällaisia ihmisiä, ei todellakaan ole ihme.

lauantai, elokuu 01, 2009 3:24:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...
Mustajoki jatkaa..

" - Väite uhmaa termodynamiikan lakia, jonka mukaan energia ei vähene millään ilveellä, ellei sen kulutus ole saantia suurempi, Mustajoki sanoo. "

Minä voin esitellä yksinkertaisen vaihtoehdon, joka ei millään muotoa ole ristiriidassa termodynamiikan lakien kanssa.

"Laihdutusapostolien urakka näyttää epätoivoiselta, mutta Pertti Mustajoki on toiveikas: ihmiset ovat entistä valistuneempia. Pohjois-Karjala-projektin menestys valaa uskoa hoikempaan huomiseen. - Kukaan ei 70-luvulla uskonut, että ihmisten ravitsemustottumuksia voisi muuttaa, mutta toisin kävi."

No niin todellakin kävi! Seurauksia näemme uimahallissa, voi lapsiparkojamme.

"Kuurin päätyttyä neste- ja hiilihydraattivarastot täyttyvät uudestaan ja paino nousee entisiin lukemiin. Monen pikadieettiläisen kohtalona onkin loppumaton jojetus, jatkuva laihduttamis- ja lihomiskierre, joka rassaa paitsi mieltä myös ruumista."

Jep, näin käy. Eritoten Mustajoen vähän rasvaa linjalla. nimim. reilun kymmenen vuoden kokemus +27kg.

"- Painon nopea pudotus perustuu kehon kuivumiseen eikä rasvan menetykseen, kuten oikeassa laihtumisessa. "

Meikälainen on jo kokolailla kuiva jätkä, kun on lähtenyt pari ämpäriä vettä ! - tämä siitä johtuen etten ole laihduttanut oikealla tavalla !

"Ruokarajoitusten takia laihdutustulos on harvoin pysyvä."

Ai, no mä taidan kuulua noiden harvojen joukkoon. Vai kertoisiko Professori milloin saan takaisin kehooni ne pari ämpäriä vettä?

"- Hiilihydraattien vähäisyyden takia ruokavalio on epäterveellinen eikä tuo kylläisyyden tunnetta."

Professorit Uusitupa ja Mustajoki kilpailevat älynläyksillään ! Hiilareita rajoitettaessa ja protskua+rasvaa lisätessä ei ole kylläisyyden tunnetta ! Niin, mihin se epäterveellisyys perustui, mihin tutkimukseen ? suojaravinteiden vähyteen ?

"Kovaa rasvaa tulee reippaasti, kolesteroli ja verenpaine voivat kohota."

Voivat? Minulla ne ovat laskeneet. Näin on havaittu myös lukuisissa lääketieteellisissä tutkimuksissa. Huomaatan, että virkamies ja asiantuntija eivät lain mukaan saa antaa julkisuudessa harhaanjohtavaa tietoa. - Ja jos todistetusti antavat, kyseessä on rikos.

"- Terveellisen painonpudotuksen perusta on vähärasvainen ruoka, joka sisältää riittävästi proteiineja ja suojaravinteita."

Suojaravinteita riittävästi? Niinkö? Katsopa vaikka minun ehdotustani. Olisiko siinä kivasti suojaravinteita?

... tapasin Mustajoen keväällä, isällisesti hän naputteli olkapäälleni ja kertoi "tämä ei johda mihinkään... olen iloinen, että sinä olet löytänyt itsellesi sopivan linjan."

Saman totesi Aila Rissanen.

Ajatelkaas Aila ja Pertti. Kuinka kauhean iloisia teistä tulisikaan, jos kaikki pari miljoonaa suomalaista ylipainoista saisivat apua terveysongelmaansa.

lauantai, elokuu 01, 2009 3:52:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Onneksi huuhaata ei vastusta ainoastaan Pertti. Paula Hakala kantaa kortensa kekoon ettei Suomen kansa harhautuisi oikealta polulta.

http://www.kaypahoito.fi/terveysportti/ekirjat.Naytaartikkeli?p_a_rtkkeli=ttl00108

"Dieetti on erittäin eläinrasva- ja kolesterolipitoinen, mutta sisältää niukasti ravintokuitua sekä monia vitamiineja ja kivennäisaineita. Niiden saanti neuvotaan turvaamaan ostamalla ravintovalmisteita."

Siis mikä vitamiini ja hivenaine jää puuttamaan, kun hiilihydraatteja rajoitetaan? Ja millä perusteella? Iskekää nyt tähän ne faktat. Eikö se ollut Pertti Mustajoki, joka niitä pillereitä suositteli? Pillereitä ei tarvita jos suojaravinteita on ruoassa.

Nyt on lauantai-iltapäivä ja nautiskelen hieman miestä väkevämpää ja pienimuotoinen uho nousee mieleeni. Kuitenkin. Eikö ole parempi, että nämä asiat kysyy asioista kiinnostunut maallikko, joka on ollut potilaanne, eikä käräjäoikeuden tuomari?

"Ruokavaliosta on mahdollista saada kaikki tarvittavat ravintoaineet "

Tämä on tärkeää. Totta. Iske nyt se "runsaskuituinen" tärkkelyskasasi tähän viereen, niin katsotaan kumpi saa suojaravinteita.

"Lihaskudoksen menetys vähäistä varsinkin, jos ruokavalion tukena on liikunta "

Siis vähän rasvaa linjallako?

Tutustu tutkimuksiin, joissa verrataan vhh:ta, vähän rasvaa linjaan. Puhu sitten. Ja puhu totta.

lauantai, elokuu 01, 2009 4:13:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Kyllä tuo hyvältä vaikuttaa. Itse lisäisin siihen 200 gr ruisleipää, lasillisen rasvatonta jogurtia ja 200 gr perunoita, ehkä hieman, 10-20 gr rypsiöljyä. Nyt siinä onkin jo ravintoa isommallekin miehelle.

lauantai, elokuu 01, 2009 5:58:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"Kyllä tuo hyvältä vaikuttaa. Itse lisäisin siihen 200 gr ruisleipää, lasillisen rasvatonta jogurtia ja 200 gr perunoita"

No kiitos vaan kehuista.

Oliko tärkkelyskasojen lisäyksen tarkoituksena aiheuttaa isolle miehelle verensokerin nousut ja laskut sekä hallitsematon nälätunteen noidankehä ja ikuinen lihomiskierre?

Jos näiden aterioiden jälkeen on vielä nälkä, niin olisiko järkevämpää, että iso mies saisi lisää ravintoaineita tärkkelyksen sijaan?

lauantai, elokuu 01, 2009 6:23:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Ravintoaineita on turha tankata enempää kuin on tarvis. Minä tarvitsen ruokaa enemmän kuin moni muu. Siksi lisään perunat ja leivän. Olkoon vaan tärkkelystä, kaikki kuluu.

lauantai, elokuu 01, 2009 6:30:00 ip.

Läskikasa sanoi...

Itsekkyys on huipussaan viimeksi kommentoinneella Anonyymilla. Aina vaan minä minä minä... Sami ei ajattele vain itseään vaan etsii lihaville yhteistä ratkaisua, siihen miten pääsemme eroon läskeistämme. Crisu on vielä avarakatseisempi ihminen. Crisulla on paikkansa huippu-urheilijoiden ravitsemuksen parissa. Osoittaa lähes ainutlaatuista jalouttaa Crisulya ajatella ja edistää sellaisia ratkaisuja joissa palvellaan tavallisia taviksia, meitä läskejä!! Uskokaan nyt kaikki: Tärkkelys on lihavan suurin ongelma ruokavaliossa, ei se paljon parjattu rasva ja liha. Tällä Crisun esilletuomalla VHH:lla minäkin olen laihtunut 10 kiloa pääosin tärkkelystä vähentämällä.

Läskikasa

lauantai, elokuu 01, 2009 6:41:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"Ravintoaineita on turha tankata enempää kuin on tarvis."

Ai, no tärkkelystä lihava ei tarvitse lainkaan eikä ravintoaineista varmaan haittaa ole, vaikka niitä tulisi hieman enemmän kuin suositukset antavat ymmärtää.

Vai oliko tarkoitus sanoa, että vhh onkin liian ravinteikas? Tärkeintä ei olekaan, että miksi vhh:ta vastustetaan, kunhan vain vastustetaan.

Ehkä sittenkin olisi parempi ottaa pienemmän tilavuuden vaativaa ravintoa, joka ei suotta venytä vatsalaukkua ja aiheuta yhteiskunnalle kallista vatsalaukun pienennysleikkausta, kun se ensiksi on suuren tilavuuden ja massan omaavilla ruoka-aineilla venytetty.

"Minä tarvitsen ruokaa enemmän kuin moni muu. Siksi lisään perunat ja leivän. Olkoon vaan tärkkelystä, kaikki kuluu."

Siis SINÄ. Hyvä. Lisää sinä, kun kaikki kerran kuluu. Tärkkelyksen sieto on kun ei ole kaikilla sama.

lauantai, elokuu 01, 2009 7:19:00 ip.

Tyhmä Kyselijä sanoi...

Aika hurjat suojaravinnemäärät tosi vähällä määrällä ihan tavallisia elintarvikkeita! Minua hämmästyttää kuinka niin moni on missannut Samin pointin tässä "kilpailussa". Samihan osoittaa, että vhh:lla on helppo saada kaikki tärkeät suojaravinteet naurettavan pienellä määrällä ihan tavallisia ja kohtuuhintaisia elintarvikkeita.

Olisiko väärinymmärtäjien joukossa sellaisia, jotka nyt tajuavat olleensa väärässä ja yrittävät siksi epäolennaisuuksiin puuttamalla saada leimattua Samin laskelmat jollain tavalla merkityksettömiksi. Samin laskelmat kun näyttävät kiusallisen kiistattomasti osoittavan vääräksi (jopa huuhaaksi) todella monet vhh-kriittiset kannanotot.

Haastan kaikki ravitsemustieteilijät (ja ylipäätään kaikki, jotka neuvovat toisia ihmisiä ravitsemusasioissa) miettimään itseksensä itsekriittisesti tätä asiaa, kumpi on tärkeämpää: omien kasvojen säilyttäminen, vai neuvon tarpeessa olevan terveys?

lauantai, elokuu 01, 2009 8:07:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Sami Uusitalo. Nousen seisomaan ja nostan käteni lippaan. On todella hienoa, mitä olet viitsinyt tehdä ns. väärin ajattelijoiden puolesta. Tulkoon nyt vaihteeksi nämä "asiantuntijat" todistamaan, että sinun laskelmasi ovat väärässä. Epäilen tuleeko yhtään?

lauantai, elokuu 01, 2009 8:58:00 ip.

Anonyymi sanoi...

"Olisiko väärinymmärtäjien joukossa sellaisia, jotka nyt tajuavat olleensa väärässä ja yrittävät siksi epäolennaisuuksiin puuttamalla saada leimattua Samin laskelmat jollain tavalla merkityksettömiksi..."

Tuskin tälle palstalle ilmaantuu "väärinymmärtäjiä" ellet itse ole sellainen.

Vitamiinit ja kivennäisaineet riittävät hyvin, mutta yrittäkääpäs syödä noin joka päivä muutaman kuukauden ajan. Luulen, että pian alkaa pahasti tökkiä. Sami on etsinyt ravintoarvoltaan parhaat ruoka-aineet, se on totta, mutta vaihtelua pitää olla.

lauantai, elokuu 01, 2009 9:02:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Eikös Sami ole jo syönyt pari vuotta siten, mitä testissä oli. Vai oiskohan se sittenkin käynyt tankkaamassa tärkkelystä ja laihtunut silti yli 20 kg. Ei, kyllä minä ainakin uskon, että tämä ruokavalio on tarpeeksi vaihteleva ettei tarvitse karata välillä "suosituksia syövien ihmisten" ruokavaliolle.

lauantai, elokuu 01, 2009 9:15:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Siis pari vuotta. Se tekee 100 viikkoa. Noin vähällä energian saannilla yli satakiloinen, aktiivisessa iässä oleva mieshenkilö laihtuu tai pitäisi laihtua kilon verran viikossa. Laske siitä.

lauantai, elokuu 01, 2009 9:21:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"mutta yrittäkääpäs syödä noin joka päivä muutaman kuukauden ajan. Luulen, että pian alkaa pahasti tökkiä. Sami on etsinyt ravintoarvoltaan parhaat ruoka-aineet, se on totta, mutta vaihtelua pitää olla."

En tiedä mitä teille uskovaisille pitäisi lyödä käteen. Eihän tarkoitus tietenkään ole syödä tällä tavoin päivästä toiseen, eikä edes ensimmäistäkään päivää.

Tarkoitus on todentaa, että kun peruna, riisi, pasta ja leipä ovat poissa, jää valtava energiavaje, mutta ei vajetta suojaravinteisiin.

Katso finelistä suojaravinnetiheimmät ruoka-aineet. Ei siellä ole VRN:n tuputtamia tärkkelyskasvoja. Jos osaat, niin suhteuta suojaravinteiden määrä energiamäärään ja havaitset näiden tuputettujen ruoka-aineiden todellisen heikkouden.

"Siis pari vuotta. Se tekee 100 viikkoa. Noin vähällä energian saannilla yli satakiloinen, aktiivisessa iässä oleva mieshenkilö laihtuu tai pitäisi laihtua kilon verran viikossa. Laske siitä."

En siis ole päivääkään syönyt tätä ateriakokonaisuutta vaan tarkoitus on osoittaa vhh:n suojaravinnepöyhys suorastaan idioottimaiseksi väitteeksi.

lauantai, elokuu 01, 2009 9:37:00 ip.

TtM sanoi...

Sami kirjoitti: "Entäs ystävämme TTM. Kumpaan saa paremmin suojaravinteita, tärkkelystä tihkuvaan VRN-linjaan vai "tärkkelystietoiseen" vaihtoehtoon?"

Kummastakin ruokavaliosta saa riittävästi suojaravintoaineita kunhan ateriat vain kokoaa oikein. Jonkin aiemman jutun yhteydessä vertasin ateriaesimerkkejäsi lautasmallin esimerkkiateriaan, eikä antamiesi esimerkkien ravintoainesisältö ollut missään mielessä ylivertainen. Ei toki lautasmallinmukaista ateriaa huonompikaan.

Sami kirjoitti: "En itsekään usko, että kuitua tarvitaan niin paljon kuin sitä nykyään tuputetaan."

Kuidun määrän merkityksestä mm. paksusuolensyövän ennaltaehkäisyssä on sen verran vakuuttavaa tutkimustietoa,

etten lähtisi tällaisia johtopäätöksiä ilman minkäänlaista näyttöä tekemään.

Sami kirjoitti: " Oliko tärkkelyskasojen lisäyksen tarkoituksena aiheuttaa isolle miehelle verensokerin nousut ja laskut sekä hallitsematon näläntunteen noidankehä ja ikuinen lihomiskierre?"

Niin, tutustuhan Sami noihin tutkimuksiin, joissa on verrattua VHH ruokavaliota ja VR ruokavaliota. Huomaat, ettei VHH ruokavalio ole edelleenkään yhtään parempi keino pudottaa painoa kuin VR ruokavalio. Tulokset painopudotuksen suhteen ovat molemmilla ruokavaliolla huonoja. Jos VHH olisi niin ylivertainen kun täällä blogissa hehkutat, niin tokihan noissa tutkimuksissa VHH:lla olisi saavutettu huomattavaa etua VR ruokavaliioon nähden. Miksi näin ei kuitenkaan ole Sami?

sunnuntai, elokuu 02, 2009 10:14:00 ap.

Anonyymi sanoi...
Jotenkin tulee Tuntematon sotilas mieleen tuosta Ttm:n kommentista. Ei sulla voi olla nälkä, ja jos väität että on, niin ne lyö sellaset rätingit kouraan ettei takuulla voi olla...

Viljatuohteiden kuidut estävät ravinteiden imeytymistä ja ovat näin haitallisia, mieluummin kasviksista ne kuidut.

Siinä ei paljoakaan tutkimuksia tarvita, kun vuosien rasvakammon ja kalorikituuttelun jälkeen saa painonhallintansa kohdalleen rasvaa lisäämällä ja tärkkelystä välttämällä. Ero entiseen olemukseen on dramaattinen.

Minulla on nyt neljäs vuosi menossa vhh:lla enkä näillä näkymin enää leivänpuputtajaksi ala.

sunnuntai, elokuu 02, 2009 11:22:00 ap.

Reijo sanoi...
Pekka Puskalta voisi kysyä mitä vikaa on näissä terveellisissä ruoka-aineissa:

Paprika, persilja, basilika, porkkana, ruusukaali, auringonkukansiemenet, mineraalivesi, mineraalisuola, muike, siankinkku, maksapaisti, papupata, kermajäätelö, vehnänalkio, sinihomejuusto.

sunnuntai, elokuu 02, 2009 12:15:00 ip.

Jari sanoi...
TtM: "Kuidun määrän merkityksestä mm. paksusuolensyövän ennaltaehkäisyssä on sen verran vakuuttavaa tutkimustietoa"

Saisimmeko lähdeviitteet.

Kommentoisitko myös näitä, joissa kuidulla ei ollut väittämääsi merkitystä:

Fiber Intake and Incidence of Colorectal Cancer among 76,947 Women and 47,279 Men
<http://cebp.aacrjournals.org/cgi/content/abstract/14/4/842>

Dietary fibre for the prevention of colorectal adenomas and carcinomas
<http://www.cochrane.org/reviews/en/ab003430.html>

sunnuntai, elokuu 02, 2009 12:24:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...
"Kummastakin ruokavaliosta saa riittävästi suojaravintoaineita kunhan ateriat vain kokoaa oikein."

Tiesin vastauksesi jo ennen kun luin sen.

VHH-ateriaan saa enemmän kuin VRN:n suosittamaan. Joko sinä et sitä ymmärrä tai halua ymmärtää. Näin se on.

Teepä tavan lautasmallin mukainen ateria. Laske siitä ravintoaineet. Sen jälkeen poista peruna ja korvaa se lanttu, nauris, paprika, kaali akseliilta yhtä suurella massalla kuin peruna. Poista myös leipä ja laita sama energiamäärä manteleita tilalle.

Katso mitä tapahtuu. Sokeri/tärkkelyskuorma pienenee, mutta suojaravinteiden määrä kasvaa samalla kun kokonaisenergia pienenee.

Kaksi vuotta sitten ekana vhh kesänäni pyysin Krisua tekemään samanlaisia vertailuja. Vähän ajan perästä sain sähköpostia, joka alkoi näin "olen ollut sokea" Ei yhtään haittaisi, jos te muutkin vähitellen heräisitte tästä sokeudestanne.

"Jonkin aiemman jutun yhteydessä vertasin ateriaesimerkkejäsi lautasmallin esimerkkiateriaan, eikä antamiesi esimerkkien ravintoainesisältö ollut missään mielessä ylivertainen."

Niissä aterioissa oli tarkoitus osoittaa, että protsku+rasva ateria voi olla myös hyvin edullinen. Tietyt valitsin halpoja lihoja joissa ravinnetiheys tuppaa olemaan pienempi. Halpakin vhh pärjää tavan VRN:lle.

"Ei toki lautasmallinmukaista ateriaa huonompikaan."

Halpakin vhh pärjää tavan VRN:lle.

Ja jos se kerran ei ole huonompi, niin miksi johtavat asiantuntijamme varoittavat vhh:n suojaravinnepöyhyydestä.

Ja nyt sitten vertailukohtaa VRN:n tai diabetesliiton aterioihin. Antaa tulla. Minkä verran saatte jauhokasoillanne ravintoaineita 800 kCal:iin, saatikka hyvin imeytyvässä muodossa.

sunnuntai, elokuu 02, 2009 2:37:00 ip.

Anonyymi sanoi...
Oikeassa olet Sami. Siitä(kin) huolimatta lautaselleni mahtuu muutama peruna ja kahvin kanssa pari palaa ruisleipää. Jos jostain pitää tinkiä näiden vuoksi, tingin rasvasta. Kyllä sitä silti tulee riittävästi.

sunnuntai, elokuu 02, 2009 3:06:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...
"Kuidun määrän merkityksestä mm. paksusuolensyövän ennaltaehkäisyssä on sen verran vakuuttavaa tutkimustietoa, etten lähtisi tällaisia johtopäätöksiä ilman minkäänlaista näyttöä tekemään."

Jari jo laittoikin viitteeksi tutkimuksia, joissa kuiduilla ei suinkaan ollut sellaista merkitystä kuin johtavat ravitsemusasiantuntijamme antavat ymmärtää.

Maailmasta tulee hyvin yksinkertainen kun valitsee tutkimusmassasta vain ne, jotka sattumat omaa käsitystä tukemaan. Näin tekee myös tärkkelystä tuputtava Pirjo Pietinen:

<http://www.aamulehti.fi/teema/terveys/2216.shtml>

"Viime vuoden lopulla julkaistu amerikkalaistutkimus väitti, että kuitupitoinen ruokavalio ei vähennäkään suolistosyövän riskiä. Pietisen mukaan asiasta on kiistelty pitkään."

Niinpä niin, ne tutkimukset jotka tukevat minun näkemystäni ovat oikeita ja jotka eivät, ovat vääriä. Siinä ne ovat veromarkoilla elävät "tiedemiehet" Suomen kansan palveluksessa.

"Luonnollisesti hänen ruokavaliionsa on erittäin köyhä monella muullakin tavalla, jos vilja ja kasvikset puuttuvat, tutkimusprofessori Pirjo Pietinen sanoo."

Edelleen, iskekää te ne jauhokasanne tänne minun lautasmallikisan ja tämän koko päivän ateriat voittaneen kisan rinnalle ja katsotaan kuka saa ravintoaineita ja kuka tyhjää tärkkelysenergiaa.

Edelleen, sen kuidun saa vhh:lla helposti täyteen oli se kuinka tärkeää tai tarpeetonta hyvänsä. -Tämä ilman paisuttavia tärkkelyskasvoja.

Kuten jo mainitsit vaikuttaa kuitu lähinnä peräsuolen toimintaan. Esim. kolesterolia käyttää aivot. Se, kumpaan päähän haluat panostaa onkin sitten omissa käsissäsi. Sydänliittokin tuputtaa kuitua siinä määrin, että he voisivat vaihtaa nimensä sen ruumiinosan mukaiseksi jonka toimintaa näyttävät eniten suojelevan.

"Niin, tutustuhan Sami noihin tutkimuksiin, joissa on verrattua VHH ruokavaliota ja VR ruokavaliota. Huomaat, ettei VHH ruokavalio ole edelleenkaan yhtään parempi keino pudottaa painoa kuin VR ruokavalio."

Tutustu sinä vaikka tähän minun laskuoppiini. Minä vakuutuin vhh:n eduista viidessä minuutissa, vaikka en edes tiennyt mistä sanoista vhh on lyhenne.

Lapsikin syö päivän aikana kolme kymmenen rkl:n mysililautasta litran rasvattoman maidon kanssa = 1000 kCal ja 76 % energiasta hiilihydraatteina. Kukaan ei syö päivän aikana 1000 kCal keitettyinä kananmunina (63% rasvaa), koska niitä pitäisi popsia 12 kpl ! Eli protsku+rasva vie nälän pienempään energiamäärään kuin runsas hiilihydraatti. Näin se nyt vain on.

"Tulokset painopudotuksen suhteen ovat molemmilla ruokavaliolla huonoja."

No jos ne kerran ovat yhtä huonoja, niin miksi terveydenhuolto käyttää vain toista näistä yhtä huonoista?

"Jos VHH olisi niin ylivertainen kun täällä blogissa hehkutat, niin tokihan noissa tutkimuksissa VHH:lla olisi saavutettu huomattavaa etua VR ruokavaliioon nähden. Miksi näin ei kuitenkaan ole Sami?"

Pistetäänkö Pekka Puska ja Matti Uusitupa tutkimaan ? Herrojen ennakoasenne ei varmastikaan vaikuta tutkimuksen lopputulokseen ?

Proteiini+rasva ruokien energia 100g kohden vaihtelee 8-536 kcal välillä. Mediaani asettuu jonnekin 180-250 kCal välille.

Jos ihminen ottaa 100 kCal (=n. puoli kiloa) vihanneksista ja lopun protsku+rasva kombinaatiosta tulisi 2100 kCal:iin syödä lähestulkoon kilo lihaa päivässä. Siis 4 kpl 250 gramman pihvejä ! koittakaa nyt viimein tajuta tämä maailman yksinkertaisin asia ja lopettakaa se lasten kiduttaminen ikuisessa lihomiskiarteessä vähän rasvaa linjalla.

sunnuntai, elokuu 02, 2009 3:09:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"Oikeassa olet Sami. Siitä(kin) huolimatta lautaselleni mahtuu muutama peruna ja kahvin kanssa pari palaa ruisleipää. Jos jostain pitää tinkiä näiden vuoksi, tingin rasvasta. Kyllä sitä silti tulee riittävästi."

Tottakai minä olen oikeassa.

Älä ole huolissasi. En taatusti vie leipiä ja perunaa lautaseltasi, edes siinä tilanteessa, että minulla olisi sellaiset valtuudet. Mutta älä sinäkään vastusta sellaista vaihtoehtoa, joka taatusti toisi helpotusta monen terveysongelmaan.

sunnuntai, elokuu 02, 2009 3:13:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Hi, hi. Tää valtion ravitsemuslautakunta vai mikä se on panostaa enemmän ihmisen peräpäähän kuin aivoihin ja sen kyllä huomaa;-) että osaa Sami hyvin perustella asiansa.

sunnuntai, elokuu 02, 2009 7:42:00 ip.

erkkiMerkki sanoi...

Tämä Christerin julkistama Samin askarteluprojekti on mielestäni

HISTORIA LLINENTAPAUS!!!

Voimme todeta, että lääkäri Mustajoki on ollut väärässä (edellyttäen että lääkäreiden ja muiden terveysihmisten käyttämä Fineli-taulukko on sama mitä rahvas pääsee lukemaan).

Lisäksi voimme todeta, että diabetes- ja muut liitot valehtelevat räikeästi. Toisaalta, eihän heidän tarvitsekaan puhua totta, sillä raha tulee teollisuudelta.

On munakasta toimintaa esiintyä omalla nimellä. Samin toiminta antaa minulle inspiraatiota...

sunnuntai, elokuu 02, 2009 8:29:00 ip.

Reijo sanoi...

Järjen käyttö on sallittua. Krisu on sitä paljon käyttänyt vuodesta 2005 lähtien (ilmaiseksi!) tässä blogissaan. Hän antaa tilaa muiden mielipiteille mikä on ihailtava ominaisuus tässä itsekkyyden ilmapiirissä. On hienoa, että Krisu käsittämättömän kovasta kriitikkistä huolimatta on jaksanut valistusviestistään viedä eteenpäin jopa viranomaisistalle. Onneksi olkoon tohtori Christer Sundqvist ja diplomi-insinööri Sami Uusitalo!! Olette tehneet loistavaa yhteistyötä ja merkittävää terveystyötä. Teille pitäisi hommata jokin terveyspalkinto. Kuka lähtee hanketta ajamaan?

Reijo (blogilukija vuodesta 2006 lähtien)

sunnuntai, elokuu 02, 2009 9:02:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Kiitän kannustavista kommentista. Krisu tekee todellakin pyyteetöntä työtä suomalaisten terveyden eteen ja tarjoaa loistavan foorumin ajatusten vaihtoon.

sunnuntai, elokuu 02, 2009 9:04:00 ip.

Jari sanoi...

TtM: "Niin, tutustuhan Sami noihin tutkimuksiin, joissa on verrattua VHH ruokavaliota ja VR ruokavaliota. Huomaat, ettei VHH ruokavalio ole edelleenkaan yhtään parempi keino pudottaa painoa kuin VR ruokavalio. Tulokset painopudotuksen suhteen ovat molemmilla ruokavaliolla huonoja."

Tarkkuutta! Kyllä näissä pidemmissä vertailevissa tutkimuksissa vhh on pudottanut painoa paremmin kuin vr. Eikä kannata unohtaa ruokavalion terveellisyyttä, vhh on ollut myös muutoin terveellisempi kuin vr.

<http://jama.ama-assn.org/cgi/content/abstract/297/9/969>
<http://content.nejm.org/cgi/content/abstract/359/3/229>

Oikeassa olet siinä, että absoluuttinen painonpudotustulos on molemmilla ollut vaatimaton. Se voi kuitenkin olla paljon parempi, kun mukaan saadaan motivaatio, itselle sopiva (eikä satunnaistettu) ruokavalio ja yhteiskunnan tuki. Moni kollegasi jakaa virheellistä tietoa eri ruokavaliosta tiedotusvälineissä, samoin kuin valtion ravitsemusneuvottelukunta.

maanantai, elokuu 03, 2009 9:31:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos lukuisista kannustavista kommentteistanne! Mielestäni Sami Uusitalon ideointi edistää kansanterveyttä parhaalla mahdollisella tavalla. Pyydänkin teitä edistämään omilla tahoillanne tämän viestin esilletuontia:

Jokainen voi jättää lautaselta pois perunan, pastan ja riisin sekä syödä vähemmän leipää. Se ei tee ruokavaliosta ravinnepöyhää varsinkin jos korvaamme nuo tärkkelyspitoiset ja paljon energiaa sisältävät ruoka-aineet maanpäällisillä vihanneksilla, syömme reilusti lihaa, välillä nautimme maksa- ja maitovalmisteita. Laihduttajan on tärkeää nauttia energiansa lautaselta eikä juomalasista, siksi mineraalivesi tai tavallinen kraanavesi/lähdevesi on hyvä valinta.

Suomalaiset tarvitsevat rehellistä ravitsemusvalistusta. Sitä teille on tarjottu tässä terveysblogissa ilmaiseksi jo vuodesta 2005 lähtien. Jos ilmaistieto ei kelpaa, voin toki antaa teille tilinumeron mihin voitte maksaa tiedoista :-)

Voikaa hyvin ja ennen kaikkea syökää hyvin!

maanantai, elokuu 03, 2009 9:52:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...
Huomioikaa:

Kun olen tällaisen ateriakokonaisuuden esittänyt, niin huomataan, että maksaa ei ole kuitenkaan hyvä syödä joka päivä, koska siinä on niin paljon kehoon kertyvää A-vitamiinia.

Eli löytyi tästä ateriakokonaisuudesta jotain huonoakin. Liikaa suojaravinteita!

Tämä on nyt kaikkien aikojen tilaisuus teille Matti Uusitupa, Pekka Puska, Pirjo Pietinen, Paula Hakala, Pertti Mustajoki & Co.

Vhh:ta täytyy alkaa vastustamaan, koska siitä saa liikaa ravintoaineita.

tietyt maksapaistit voi vaihtaa vaikka hirven- tai poronpaistiin. Mikäpä ettei joskus possua ja kanaakin.

maanantai, elokuu 03, 2009 10:22:00 ap.

Anonyymi sanoi...
Tyhmä Kyselijä: Haastan kaikki ravitsemustieteilijät (ja ylipäättään kaikki, jotka neuvovat toisia ihmisiä ravitsemusasioissa) miettimään itseksensä itsekriittisesti tätä asiaa, kumpi on tärkeämpää: omien kasvojen säilyttäminen, vai neuvon tarpeessa olevan terveys?

Tämä oli erittäin hyvin sanottu. Tässä ei tavallinen terveyskeskuslääkäri voi muuta kuin mennä itseensä. Odotan Lääkäriliiton ohjeistuksiin muutosta. Nykymeno ei voi jatkua. Entistä läskimpää porukkaa lappaa ovesta sisään. Nykyohjeet eivät tepsii: liikunta, leipä ja potut. Blogikirjoittaja biologi Sundqvist ja insinööri Uusitalo ovat oikealla asialla.

maanantai, elokuu 03, 2009 3:05:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...
Terveyskeskuslääkäri voi odotella jonkin aikaa muutosta lääkäriiliiton ohjeisiin, en usko, että niitä on tulossa.

Tässä insinöörin pikavinkit, jotka voivat aiheuttaa ovesta lappaavan jengin ohentumisen.

- Ota perinteinen lautasmalli.

- Heitä perunat mäkeen ja korvaa ne akselilta lanttu, nauris, kaali, porkkana, sipuli. Jos sama massa, niin energia tipahtaa noin kolmasosaan tai alle.

- Ota ruisleipä pois ja korvaa se vaikka n. 15-20g manteleita tai pähkinöitä. Tässä energia pysyy jokseenkin samana jos leivän massa on 30-35g ja margariinia on n. 5g

- Kasviksia on nyt lautasella paljon, niitä on hyvä syödä, mutta ei pidä liikaa tunkea jos ei tunnu luonnolliselta.

- Lanttu nauris jne. akselin päälle voi laittaa vaikka 20 g sinihomejuustoa.

- Juomana vesi, paitsi jos lapsi tai "luuvikainen", niin maito.

- leipänä ruisleivän sijaan näkkäri.

-Suosi kalaa, äyriäisiä ja kananmunia, älä pelkää rasvaa.

makaroonia, riisiä ja pastaa ihminen ei tarvii varsinkaan jos on lihava.

Jos joudut noista ohjeista linnaan, niin ikävä juttu, mutta toisaalta autat potilaitasi.

maanantai, elokuu 03, 2009 3:30:00 ip.

Anonyymi sanoi...

En vieläkään ymmärrä, miksi on valittu 800kcal ruokavalioiden energiamääräksi. Sami Uusitalo on itsekin maininnut painonpudotuksensa pysähtyneen eli oletettavasti voisi sanoa, ettei hänelläkään 800kcal riittäisi pitämään nälkää, vaikka kyse onkin vähähiilihydraattisesta dieetistä.

Meillä laihdutetaan 1800-2000kcal:in syömisillä nälkää näkemättä ja hyviä hiilihydraatteja välttämättä (paino nyt 85kg, ennen 105kg) kohtuullisella puolen kilon viikkovauhdilla (aluksi n. kilo viikossa). En ymmärrä, mitä etua olisi ruokavaliossa, joka ei kuitenkaan laihduta ihmistä normaalimitoihin (toki muutos on parempi kuin ei mitään) tai mitä on vaikea ylläpitää normaalielämässä ilman "hiilihydraatteihin repsahteluja". Jotakin olisi ilmeisesti ruokavaliossa muutettava. Sen olen huomannut, että karppauksessa on useimmilla mielenkiintoinen kynnyksen painosta riippuen, jonka jälkeen on samalla tyyllillä vaikea enää laihduttaa. Yli kymmenen kiloa keskimääräisesti ehkä, isokokoisilla miehillä enemmän.

Vatsan ympäröivän normaalistuminen parantaa verensokeria itsessään jo niin paljon, että siihen on yleisesti ottaen turha pyrkiä vähähiilihydraattisella syömisellä. Kakkostyyppin diabeteksen jo puhjettua homma on ryssitty (paluuta normaalitilaan ei ole, vaikka tarkalla ruokavaliolla tilanne pysyisikin kurissa), eikä mielestäni sen "palonsamuttamiskeinoja" voi verrata siihen miten "talonsa" vielä palamattomana säilyttäneen tulisi taloan kohdella.

(Aiheesta ulos sekavasti vielä, mutta) karmivaa minusta on se, mitä karppaus ym. piireissä puhutaan verensokeriarvoista (toki tiedän karppauksen aikaisesta aamusokerien noususta). "Kyllä kuutosen paastosokeriarvot ovat vielä ihan ok." Elimistö ei toimi niin kuin pitäisi, jos ns. normaaliruokavaliioon palattuun paastoverensokerit huitelevat kuitenkin epänormaaleissa lukemissa. 5.5 on viimeinen normaaliarvo, mikä sekään ei ole koko elämänsä hoikkana pysyneen terveen aikuisen paastoverensokeriarvo.

Aihetta ajatteluun, ylin linkki tärkeä:

<http://www.poliklinikka.fi/terveysuutiset/&id=0589688>

<http://www.poliklinikka.fi/?id=0969710&page=2823804>

http://en.wikipedia.org/wiki/Impaired_fasting_glycaemia

T:Kiinnostunut, mutta epäuskova

maanantai, elokuu 03, 2009 8:24:00 ip.

ErkkiMerkki sanoi...

En vieläkään ymmärrä, miksi on valittu 800kcal ruokavalioiden energiamääräksi. Sami Uusitalo on itsekin maininnut painonpudotuksensa pysähtyneen eli oletettavasti voisi sanoa, ettei hänelläkään 800kcal riittäisi pitämään nälkää, vaikka kyse onkin vähähiilihydraattisesta dieetistä.

Et ole ymmärtänyt kilpailun tarkoitusta. Lue blogimerkintä uudelleen tuolta ylhäältä!

maanantai, elokuu 03, 2009 8:55:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...
Anonyymille

"En vieläkään ymmärrä, miksi on valittu 800kcal ruokavalioiden energiamääräksi."

No vaikka sen vuoksi, että 800 kCal:iin saa vhh:lla kaikki aikuisen miehen suojaravinteet. Kokeilepa samaa tärkkelysruuilla joita VRN tuputtaa.

"Sami Uusitalo on itsekin maininnut painonpudotuksensa pysähtyneen eli oletettavasti voisi sanoa, ettei hänelläkään 800kcal riittäisi pitämään nälkää, vaikka kyse onkin vähähiilihydraattisesta dieetistä."

Juu-u tää ei ollutkaan pointti, vaan se suojaravintetiheys.

"Meillä laihdutetaan 1800-2000kcal:in syömisillä nälkää näkemättä"

Missä meillä? mä olen laihtunut parikymmentä kiloa huipustani, tosin en tunne, että olisin laihduttanut päivääkään. Kaloreita en ole laskenut enkä nälkää nähnyt pihveineni.

"ja hyviä hiilihydraatteja välttämättä(paino nyt 85kg, ennen 105kg)"

Hyviä hiilihydraatteja ei vältely, no en mäkään. Kuten sanoin olen ottanut myös karkkeja ja oluttakin jos on sattunut maistumaan. Karkinhimot vain lähtivät kun otin sen rasvan minkä elimistö pyysi.

"En ymmärrä, mitä etua olisi ruokavaliossa, joka ei kuitenkaan laihduta ihmistä normaalimittoihin"

Tää on hyvä! Onneksi "vähän rasvaa" -linja sisältää tämän edun.

Toisaalta mä nään tässä -20 kg oleellisen hyödyn verrattuna reilun kymmenen vuoden vähän rasvaa kärvistelyyn, joka tuotti 27kg painonnousun.

"(toki muutos on parempi kuin ei mitään)"

No juu-u -20 kg on erityisen paljon parempi kuin +27 kg

"tai mitä on vaikea ylläpitää normaalielämässä ilman "hiilihydraatteihin repsaheluja". Jotakin olisi ilmeisesti ruokavaliossa muutettava."

Pistän kohta voita pannuun ja siihen herkkusieniä, sitten hieman aurajuustoa kuumien sienien päälle ja paprikaa sekä kiinankaalia. Mussa taitaa olla jotain pahasti vialla, kun ei yhtään tee mieli "repsahtaa" makarooniin tämän jälkeen.

"Sen olen huomannut, että karpauksessa on useimmilla mielenkiintoinen kynnys painosta riippuen, jonka jälkeen on samalla tyylillä vaikea enää laihtua. Yli kymmenen kiloa keskimääräisesti ehkä, isokokoisilla miehillä enemmän. "

Vain reilu kymmenen kilon laihtuminen? Kerrassaan surkeaa.

"Vatsanymäryksen normalistuminen parantaa verensokereja itsessään jo niin paljon, että siihen on yleisesti ottaen turha pyrkiä vähähiilihydraattisella syömisellä."

jep, alle sadan on ollu vyötärönymäryys jo pidempään. Vähän rasvaa linjalla tuli n.95 cm -> 115 cm. Kiitos.

maanantai, elokuu 03, 2009 8:58:00 ip.

Erkki de Merck (nimimerkki) sanoi...

Yllä joku haastoi ravitsemustieteilijät, mistä tulikin mieleen seuraavaa... ja se ei sitten liity mitenkään puheena olevaan kilpailuun:

Ravitusterapeuteilla ei ole todellista käsitystä terveydestä ja sairaudesta. Itse en ole koskaan käynyt minkäänlaisen ravitusterapeutin vastaanotolla, mutta olen aika varma, että he eivät näe asiakastaan ilman vaatteita, tutki hänen sisuskalujaan tai näe niiden kuvia taikka mittaa edes verenpainetta. Miten heillä voisikaan olla perinpohjainen ymmärrys ravinnon vaikutuksesta jonkun tietyn asiakkaan terveyteen? Enemmän suomalainen ravitusterapeutti kantaa huolta terveydestä "väestötasolla" sekä kaikenlaisesta sellaisesta, joka ei välittömästi liity aiheeseen, kuten esim. ruuan riittävyys mantereilla, joilla väestö kasvaa hirvittävä vauhtia. Heidän virallinen nimikkeensä, laillistettu ravitsemusterapeutti, antaa harhauttavan mielikuvan. Laillistetun lääkärin tehtävä on keskittyä potilaaseen, laillistetun psykologin tehtävä on keskittyä potilaaseen, mutta mikä onkaan laillistetun ravitsemusterapeutin tehtävä? Palvelia ensisijaisesti valtiota koneistoineen, maa- ja metsätalousministeriötä, THL:ää, jne.?

Paperilehdistä ja netistä lukemieni ravitusterapeuttien kirjoitusten perusteella en voi olla aavistamatta, että ravitsemustiede pitää sisällään ehdottomia alkutotuusksia (oletuksia). Alkutotuusksien paikkansapitävyyttä ei tietenkään pohdita, sillä nehan ovat totta. Ne ovat oletuksia, joita on kiellettyä koetella ja yrittää kaataa. Suuria alkutotuusksia on kaksi kappaletta, ja ne ovat peräisin 1950- ja 1960-lukujen Amerikasta.

Suomalainen ravitsemustieteilijäyhteisö rakastaa myyttien synnyttämistä ja niiden hengissä pitämistä. Yhtenä myyttinä mainittakoon VRN-suositusten ravinteikkaus ja terveellisyys. Itse asiassa kivikauden suomalaisten ruokavalio oli huomattavasti ravinteikkaampaa sekä yksittäisten ruoka-aineiden ylivertaisuuden vuoksi että koko ruokavalion kokoonpanon/koostumuksen vuoksi. Tietenkään ravitsemustieteilijät eivät koskaan katso satojen tai tuhansien vuosien taakse, koska heidän ei kuulu tehdä niin. Samoin kuin (jotkut) poliitikot ja muut taitavat vallankäyttäjät, ravitsemustieteilijät kehittävät uutta kieltä ja uusia hämähäjä ilmauksia. Tieteellisiä käsitteitä hämähärytetään ja sekoitetaan nimeämälle ne epämääräisillä sanoilla, kuten "hyvä" ja "paha" (toki samaa tekee lääketieteeseen eliittikin). Rasvoihin liitetään latauksia "pehmeä" ja "kova" -- vrt. feminiininen ja maskuliininen -- vrt. "ihana vapaa veren virtaus suonissa" vs. "tukkeutuneet verisuonet hirvittävä kuolema". Myyttikielen ja lauseiden avulla meille kerrotaan, mihin aikaan vuorokaudesta meillä kuuluu olla nälkä ("Syö aamulla kuin ruhtinas..."). Ehkä ihmisten halutaan ja odotetaan olevan kiltejä hallintoalamaisia. Mikä pahinta, epämääräisen kielen vuoksi kuka tahansa voi hämähäntyä. Ihmisten oletetaan olevan niin vähä-älyisiä ja tietämättömiä, että heille ei ole syytä kertoa esim. sellaisista asioista kuin molekyyliit.

Ilmaston lämpeneminen on tullut ravitsemustieteilijöille kuin tilauksesta. Siinäpä onkin käyttökelpoinen apukeino ihmisten aivojen pesemiseen. Hämähäjä ja myyttisellä kielellä meitä taas kerran ollaan harhauttamassa. Tottelemattomia on helppo lyödä päähän kirveellä, jossa on esim. teksti "Lihansyöjä! Ryöstökälastaja! Rasisti! Juntti! Raiskaaja!". Muikkuja emme saisi syödä omista järvistämme, koska jos "kaikki maailman ihmiset tekisivät samoin, ruokaa ei riittäisi kaikille". Lopputuloksena meidän tuhansien vuosien aikana kehittyneestä ruokakulttuuristamme ei enää ole mitään merkkejä. Marjametsämme on muutettu Raision toimesta rypsiölyplantaaseiksi ja (gm)ruispelloiksi -- pehmeää, ihanaa, terveellistä, kevyttä!

tiistai, elokuu 04, 2009 12:28:00 ap.

Erkki de Merck (nimimerkki) sanoi...

Ravintoterapeutit ja -tieteilijät ovat hyvin haitallisia, koska he 1) aiheuttavat toiminnallaan haittaa useiden yksilöiden (ei kaikkien!) terveydelle ja koska 2) media takaa heidän sanomalleen ylivoimaisen näkyvyyden.

Kohta (2) on ongelma, koska moni ei ole koskaan kuullut sellaisista ajatusrakennelmista, jotka poikkeavat ravintoterapeuttien esittämästä. Toisin sanoen media, kuten Pravda-lehti ja Yleisradio hallitsee yleisöään liian voimakkaasti. Kohta (1) on ongelma lukuisten syiden vuoksi.

tiistai, elokuu 04, 2009 12:29:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Jari:

Saisimmeko lähdeviitteet.

Kommentoisitko myös näitä, joissa kuidulla ei ollut väittämääsi merkitystä: - -

Miten itse kommentoisit Samin linkeissä mainittua EPIC-tutkimusta?

tiistai, elokuu 04, 2009 12:54:00 ap.

Anonyymi sanoi...

En tarkoittanut suoraan sinua kaikilla kommenteilani (mutta se, että yritetään tunkea 800 kaloriin 5 leipäpalaa ja järjetön kasa hh:ja, on vääristelyä, laskes nyt huviksesi virallistervellisen prosenteja). Tarkoitin yleisesti karppaajia, jotka repsahtelevat ja joilla painonkehitys tarpeesta huolimatta ei mene siihen suuntaan, kuin pitäisi. Jossakin mättää, kaikista (teoriassa mahdollisista?) suojaravintoaineista ja nälänhallinnasta huolimatta eli onko onnistumisprosentti kuitenkin suurempi kuin muillakaan laihdutustavoilla.

Itse uskon kaloreiden laskemiseen. Luonnollinen laihtuminen olisi tietysti ihanteellista, mutta jos kiloja on päässyt (luonnollisilla tavoilla) kertymään kunnolla, niin tavoitteellinen laihduttaminen (vaikkakin ilman nälkää) on mielestäni tarpeellista. Myöhemmin voi päässään mietiskellä, mitä on tullut syötyä. Ei tule sitten otetuksi pakettia leipää (tai muutakaan pöydälle) ja vedettyä ilman kontrollia, jos rajoitus on esim. kuusi palaa päivässä.

Mutta palatakseni asiaan suojaravintoainetiheydestä, niin miten paljon se liittyy karppajan arkielämään? Syövätkö karppaajat keskimäärin terveellisesti? Ruusukaalista saa paljon ravintoaineita (tuleeko usein syötyä?), mutta kun vieraillee karppipalstalla ja lueskelee ihmisten syömisiä, niin rasvaa ja proteiinia ja siihen vähän tomaattia ja kurkkua, niin kuin muodon vuoksi useimmiten. Kiihkeästi vältetään hiilareita, mutta kasviksiin ym. ei panosteta samalla tavalla, pitäisiköhän siitä kunnolla paasata erikseen?. Lopputuloksen voi kuvitella. Ihmiset ihmettelevät, että miksi lihakset kramppeavat ym. No miksiiköhän? Tulee joskus melkein itku.

800kcal:n kilpailu voi kyllä herättää joitakin huomaamaan sen, että mitä oikeasti syö eli siinä mielessä en väheksy yhtään

(Kymmenen kilon laihtuminen ei ole surkeaa, mutta usein alkupaino vaatisi vähän muuta. Vähärasvaisuus ruoassa ei ole tavoite, mutta jos menisi toisesta ääripäästä vain keskelle asti.)

T:Kiinnostunut, mutta epäuskova

Suuret kiitokset eri linjasta huolimatta Samille kuten myös bloginpitäjälle ajatuksien herättämisestä. Ei mene enää viljatuotteita järjettömiä (ja harkitsemattomia määriä). Jonkin verran liikaa virallisten suosituksen lumoissa on täälläkin joskus oltu.

tiistai, elokuu 04, 2009 12:56:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Se mikä jäi sanomatta liittyi tähän:

"Professori Pertti Mustajoki toteaa kirjassaan Ylipaino seuraavasti:

Jos laihdutuksen aikainen ruokavalio on hyvin niukka tai yksipuolinen, vitamiinien ja hivenaineiden saanti voi jäädä liian alhaiseksi. Raja kulkee 1200 päivittäisen kilokalorin tietämillä: Näin niukkaenergisellä dieetillä vitamiinien ja hivenaineiden saanti voi jäädä vajaan, vaikka ruoka olisi monipuolista. Tällöin on järkevää käyttää monivitaminitabletteja.

Eli tuohon käsittääkseni liittyy se, että on "perusmonipuolisesta" ruokavaliosta kyse. Eli ei katsota finelistä, joka aterialla, vaan syödään esim. joskus työpaikkaruokalassa ym. On epärealistista olettaa, että vt-(laihutus)ruokavalio perustettaisiin sellaisille oletuksille ja kaloreille, että siinä ei ole pelivaraa virheiden suhteen. Sama pätee vähähiilihydraattiseen dieettiin, vaikka se koko ajan unohtuikin.

tiistai, elokuu 04, 2009 1:19:00 ap.

Jari sanoi...

Anonyymi, viittaa varmaankin tähän:

Dietary fibre in food and protection against colorectal cancer in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC): an observational study
[http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(03\)13174-1/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(03)13174-1/abstract)

Tuossa siis havaittiin tilastollinen yhteys kuidun syönnin ja paksusuolen syövän välillä. Minun ensimmäisenä mainitsemani lähde kertoo, että yleensä ei ole löytnyt edes vastaavaa tilastollista yhteyttä, joten EPIC on hieman poikkeuksellinen. Toinen lähteeni kertoo, että satunnastetuissa ruokavaliokokeissa ei ole kuidulla havaittu etua.

Jos kokeellisessa näytössä hyötyä ei havaita ja tilastollinen näyttö ei ole johdonmukaista, niin on mielestäni harhaanjohtavaa sanoa, että "Kuidun määrän merkityksestä mm. paksusuolensyövän ennaltaehkäisyssä on sen verran vakuuttavaa tutkimustietoa"

tiistai, elokuu 04, 2009 4:16:00 ap.

Jari sanoi...

Kiinnostunut, mutta epäuskova: "Vatsan ympärysten normaalistuminen parantaa verensokeria itsessään jo niin paljon, että siihen on yleisesti ottaen turha pyrkiä vähähiilihydraattisella syömisellä."

Miksi kummassa näin? Ensinnäkin vhh pienentää sitä vatsan ympärystä tehokkaasti, ja toisekseen se parantaa sokeriaineenvaihduntaa vielä laihtumisesta riippumattomalla tavallakin.

tiistai, elokuu 04, 2009 4:20:00 ap.

Jari sanoi...

Kuidun hehkuttajilta on unohtunut myös DART-tutkimus:

Cambridgen yliopiston tutkijat jakoivat 2033 sydänkohtauksen saanutta miestä satunnaisesti kahteen ryhmään. Toisen ryhmän neuvottiin lisäämään viljakuidun saantia ja toiselle ryhmälle vastaavaa neuvoa ei annettu. Neuvon saaneet söivätkin viljakuitua lähes kaksi kertaa yhtä paljon kuin toinen ryhmä. Kahden vuoden seurannan aikana viljakuidun syöntiä lisänneellä ryhmällä oli 27 % korkeampi kuoleman riski kuin toisella ryhmällä. Ero ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä.

EFFECTS OF CHANGES IN FAT, FISH, AND FIBRE INTAKES ON DEATH AND MYOCARDIAL REINFARCTION: DIET AND REINFARCTION TRIAL (DART)
[http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(89\)90828-3/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(89)90828-3/abstract)

Toki kuitua sisältävät elintarvikkeet ovat usein terveellisempiä valintoja kuin jotkut muut elintarvikkeet, mutta ei tämä vielä tee kuidusta mitään syöpää torjuvaa ihmeainetta, joka olisi ruokavaliossa itse tarkoitus.

tiistai, elokuu 04, 2009 4:27:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...

Reijo:

"Pekka Puskalta voisi kysyä mitä vikaa on näissä terveellisissä ruoka-aineissa:

Paprika, persilja, basilika, porkkana, ruusukaali, auringonkukansiemenet, mineraalivesi, mineraalisuola, muikku, siankinkku, maksapaisti, papupata, kermajäätelö, vehnänalkio, sinihomejuusto."

Erityisen hyvä kysymys Pekalle olisi:

"Kuinka noilla ruoka-aineilla saa rotan saa hengiltä"

tai

"Miksi noista ruoka-aineista koostettua päiväateriakokonaisuutta verrataan rotanmyrkkyyden kansakunnan tunnetuimman tervetsauktoriteetin toimesta"

tiistai, elokuu 04, 2009 9:01:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...

Kuvitelkaa poloista rottaa kellimässä selällään ketarat ojossa ilkeän karpin tarjoama persilja suunpielessä.

Vai oliko se kuitenkin niin, että ravitsemusvalistajillamme on rasvainen pallo hukassa aina pääjohtajaa myöten.
keskiviikko, elokuu 05, 2009 7:57:00 ap.

Ruotsissa laadittu ympäristömyönteiset ruokasuositukset



Ruotsin elintarvikevirasto (Livsmedelsverket) on julkaisemassa ruokasuositukset, jotka ottavat huomioon sekä ravinnon ympäristö- että terveysvaikutukset. Tietävästi tällaisia suosituksia ei ole ennen annettu.

Suositusluonnos 'Environmentally-smart Food Choices' on lähetetty touko-kesäkuussa 2009 lausuntokierrokselle muihin EU-maihin. Mikäli suositusta ei kokonaan tehlata muissa maissa, se on tarkoitus ottaa käyttöön Ruotsissa muutaman kuukauden kuluessa.

Luomutuotteet mainitaan usein tärkeinä seikkoina. Suosituksessa huomioituid elintarvikeryhmät ovat liha, kala, kasvikset, marjat, hedelmät ja palkokasvit, peruna, viljatuotteet ja riisi, ruuanvalmistusrasvat sekä vesi. Esimerkiksi lihan käytössä voidaan tehdä ympäristölle myönteisempiä valintoja, kun pienennetään annoskokoja tai korvataan yksi tai muutama liha-ateria viikoittain kasviaterialla, suositus neuvoo. Kasviksista taas kehoitetaan valitsemaan sesonkiin sopivia, paikallisia tuotteita. Luomutuotteet mainitaan ympäristön kannalta suositeltavana valintana usean eri elintarvikeryhmän kohdalla.

Ruotsin elintarvikevirasto on tehnyt suosituksen yhteistyössä kansallisen ympäristönsuojeluviraston Naturvårdsverketin kanssa.

Lähde: Ruokatiedon uutistiedote terveystoimittajille, 3.8.2009