

Christerin ravintouutisia numero 43, syys-lokakuu 2009

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

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

Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 43, syys-lokakuu 20091

Johdanto	2
Maksullista sisältöä myös tarjolla!.....	3
Vanhaa ja uutta tietoa rasvaisen ruoan lihottavasta vaikutuksesta	3
Älytöntä sokerivalistusta.....	4
Enemmän vihanneksia ja lihaa.....	5
Luento: Aivot ja ravinto.....	6
Dementiatutkija Miia Kivipellolle Akatemiatunnustus	11
D-vitamiinisuositukset ovat ihan perseestä!	12
Rennosti teetä ajatuksen kera.....	13
Kylmät kädet - lämmin sydän	13
Nälkä ja kilot lähtivät.....	14
Ruotsin maajussit pysyvät terveinä maitorasvoilla	15
Professori Salminen kummastelee ehdotettua rasvaveroa	21
D-vitamiinisuositus on aivan liian alhainen.....	21
Chiliä diabeetikolle!.....	25
Valmistaudu salaattiviikkoon!	25
Leipäviikko alkaa.....	26
Voitonhuuma nostaa testosteronitasoja.....	26
Vihaisen lääkärin pohdintaa diabeteksen hoidosta	27
Mitä sanoit, kulta?.....	30
World Egg Day	31
Eläinrasvat - miten vaarallisia?	32
Makeisten syöjistä rikollisia?.....	36
Silakoita ja muikkuja tonnikalan sijaan	37
Paina se kaaliisi: Syö enemmän kaalia!	37
Verotettakoon vain jalostettuja piilorasvatuotteita	38
Limsavero.....	38
Reilua pottuilua!.....	39
Katajaisen kansan vetoisuus Kataiselle	39
Virvoitusjuomat lihottavat - amen!	40
Helsingin Sanomien rasvauutisointi kummastuttaa suomalaisia tutkijoita.....	41
Välimeren ruokavalio sopii diabeetikoille	41
Diabetes karkaa käsistä	44
Paksut reidet - terve sydän!.....	45
Geenit lihottavat.....	45
Maitoa on osattu juoda muuallakin kuin Suomessa.....	46

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). ”Tulisipa lunta myös tänne etelään!”



KESKO



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

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](#), nettkirja, 2009 (Hinta: 10 euroa ; luku oikeus vuodeksi 2009). Ensin maksu tilille 571100-234038 (+ kopio maksusuorituksesta [sähköpostiini](#)) ja saat luku oikeudet 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 loppu, 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

Vanhaa ja uutta tietoa rasvaisen ruoan lihottavasta vaikutuksesta

Vanha tieto on seuraava: Rasvainen ruoka todellakin lihottaa! (George A Bray and Barry M Popkin. Dietary fat intake does affect obesity! Am J Clin Nutr 68: 1157-1173, 1998). Mieliteet menevät ristiin ravintorasvojen vaikutuksesta yhä lisääntyvään lihavuuteen

ja miten meidän pitäisi suhtautua rasvoihin ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä. Me uskomme, että eläinkokeista ja klinisistä kokeista, hyvin kontrolloiduista koesarjoista ja epidemiologisista sekä ekologisista analyyseistä löytyy vankkaa todistusaineistoa sen puolesta, että ravintorasvat näyttävät merkittävää roolia lihavuuden kehittämisessä ja hoidossa. Ravintorasvojen karsiminen vähentää energiansaantia ja on näin yksi tehokkaimpia tapoja taistella maailmanlaajuisia lihavuusepidemiaa vastaan. Yhteenvetotutkimuksessa on tarkasteltu 28 erilaista kliinistä koesarjaa, joissa pyrittiin energiansaannin vähentämiseen karsimalla ravinnosta pois rasvoja. Tulokset osoittavat, että 10 prosentin vähennys rasvaenergian saannissa tuo laihdutusvaikutuksen 16 grammaa päivää kohti. Päädyimme siis pitämään ravintorasvoja merkittävänä lihottajana. Lihavuuden vähentämiseksi, meidän on pakko lisätä energiankulutustamme ja/tai karsia energiansaantiamme. Tähän päästään rajoittamalla ravintorasvojen saantia.

Yksitoista vuotta myöhemmin sama lehti päättyy seuraavaan tulkintaan:

Uusi tieto on: Emme löydä mitään syytä suositella ravintorasvojen karsimista jos on tarkoitus laihtua. (Forouhi NG, Sharp SJ, Du H, van der A DL, Halkjær J, Schulze MB, Tjønneland A, Overvad K, Jakobsen MU, Boeing H, Buijsse B, Palli D, Masala G, Feskens EJ, Sørensen TI, Wareham NJ. Dietary fat intake and subsequent weight change in adults: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition cohorts. *Am J Clin Nutr*, 14.10.2009 ; ilmestyy myöhemmin painetussa lehdessä)

Cambridgen maineikkaan yliopiston metabolisten sairauksien tutkimusyksikkö, MRC Epidemiology Unit, on ihmetelty epäjohtonmukaista epidemiologista näyttöä ravintorasvojen vaikutuksesta painonhallintaan. He ottivat tarkasteltavaksi onko mitään yhteyttä löydettävissä rasvaisen ruoan ja painonkehityksen välillä. He kävivät läpi 89 432 miehen ja naisen tiedot kuudesta suuresta kohorttiaineistosta (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition). Tarkasteltiin eri Euroopan maissa suoritettuja ruokakyselyitä ja poimittiin niistä tietoja rasvan laadusta ja määrästä sekä vertasimme näitä tietoja painonkehitykseen. Satunnaistetulla meta-analyysillä saivat selville eri tutkimusten välittämän tiedon keskimääräisestä painonkehityksestä erilaisilla ravintorasvojen käyttömäärillä. Kun vertailussa suljettiin pois kaikki sekoittavat tekijät, ei löytynyt mitään yhteyttä ravintorasvojen määrän tai laadun ja painonkehityksen välillä. Materiaali oli niin mittava, että mahdolliset erot olisivat tulleet esille, jos niitä olisi. Tutkijat päätyivät kumoamaan sen väitteen, että vähärasvaiset ruoat estäisivät ihmisiä lihomasta.

Ei sinun tietenkään ole pakko uskoa maineikasta Cambridgen yliopistoa. Voit edelleen seurata maineikkaan lihavuustutkija George Brayn viitoittamaa tietä ja edelleen puolustaa vähärasvaisuutta. Ikävä kyllä kasvava kansalaismielipide ja uusin tutkimusnäyttö puhuisi sen puolesta, että rasvainen ja proteiinipitoinen ruoka pitää paremmin nälkää ja näin meillä on mahdollisuus tarjota lihavuusepidemian riivaamalle Euroopalle pysyvä ratkaisu painonhallintaongelmiin. On vain ajan kysymys milloin Suomessa väistytään Brayn viitoittamalta tieltä ja ryhdytään soveltamaan uusinta tietoa.

Älytöntä sokerivalistusta

##

Arvatkaa kuka sanoo näin: "Sokeri on hyvä energianlähde, paitsi jos ei kuluta siitä tulevaa energiaa. Jos on tarvetta hallita painoa, kannattaa kiinnittää huomiota sokerin saantiin." #) Vastaus löytyy alla.

Helsingin Sanomat kirjoittaa paperiversiossaan 28.10.2009 hyvin laajasti sokerin käytöstämme. On vaikea kuvitella sitä sokerin määrää, mitä tavallinen suomalainen syö. Jo kaksivuotiaat lapset syövät sokeria enemmän kuin mitä valtion ravitsemussuositukset sallivat! Onko tolkkua? Dagens Nyheter kauhistelee samaa asiaa 29.10.2009 ja lehti ei millään tavalla röyhistele rintaansa kun se tunnustaa, että ruotsalaiset syövät eniten karkkia koko maailmassa. Aftonbladet julkaisee 30.10.2009 tilastot Euroopan pahimmista karkinsyöjistä (vuosikulutus henkilöä kohti):

1. Ruotsi 17 kiloa
2. Englanti 16 kiloa
3. Saksa 15 kiloa
4. Norja 15 kiloa
5. Suomi 14,5 kiloa
6. Tanska 14 kiloa
7. Belgia 13,5 kiloa
8. USA 11 kiloa
9. Australia 11 kiloa
10. Ranska 8 kiloa

Olen luennoillani valistanut, että karkkia ja herkuja syömällä sokeri varastaa meiltä mahdollisuuden syödä terveellisesti. Kun lisäksi valmisruokateollisuus tyrkyttää meille lisäsokeria sapuskoissaan, muroissaan ja kevytjogurteissaan onko silloin mikään ihme, että me rakennamme vararengasta vyötärölle ja nakerramme terveyttämme?

Hyvät ihmiset! Karttakaa kuin ruttoa ylläolevan, teille mahdollisesti vielä tuntemattoman asiantuntijan, tapaisia älyttömiä lausuntoja sokerista. Tällä hetkellä me saamme sokeria haitallisia määriä. Viranomaisvalistuksen pitäisi pureutua tomerasti ravitsemuksemme epäkohtiin. Jos aikuiset ihmiset eivät itse ymmärrä hävetä lasten ja omaa sokerinsyöntiään, siitä epäkohdasta on kehitettävä niin tiukka lausunto, että meno muuttuu. Itse pidän kauppiaita osasyyllisinä karkinsyönnin voimakkaaseen lisääntymiseen. Jos kauppias tuntisi yhteiskuntavastuunsa, hän veisi karkit asiakkailleen suunnittelemansa kulkureitin ulkopuolelle. Vastuullinen kauppias viestittäisi ihanalla tuoreiden hedelmien osastollaan, että sieltä voi makeutta kohtuullisessa määrin hakea elämäänsä. Valistunut kuluttaja ei tietenkään osta mitään sellaista, joka on kymmenen metrin säteellä kaupan ulosmenokassasta!

Viime vuonna julistin kilpailun: Missä suomalaistuotteessa on eniten lisäaineita? Kilpailun häpeällisen ykkössijan sai Finnsweet OY:n makeissekoitus, missä oli käsittämättömästi 32 lisäainetta. Äitienpäiväksi mahdollisesti hankkimamme Romanssikakku (28 lisäainetta) tuli neljänneksi kisassa. Kuulkaas, sellaisella tuotteella äiti balsamoidaan ikuisiksi ajoiksi!

Nyt järkea palloon, suomalaiset. Sanotaan tomerasti ei karkille, herkuille, kevyttuotteille ja muille elintarviketeollisuuden nykyaikaisille kotkotuksille! Säästetään ne karkkirahat terveellisempiin ruokahankintoihin. Ryhdytään syömään oikeaa, ravitsevaa ruokaa, joka pitää näläntunteen lisäksi poissa myös makeanhimon. Karkkipussin hinnalla voit ostaa aika monta omenaa. Omena päivässä pitää lääkärin loitolla.

#) Vastaus: Käsittämättömän lausahduksen on antanut diabetesliiton ylilääkäri Pirjo Ilanne-Parikka, Helsingin Sanomissa 28.10.2009

Reijo sanoi...

Sokeri on halpaa ja energiapitoista vatsantäytettä. Kiitos kun jaksat meitä tomerasti valistaa. Minulla on parannettava omalla kohdallani vaikka en karkkia oikeastaan laisinkaan syö, herkkuja kyllä syön ja pakkausselosteiden lukemisessa on opettelemista. Kiitos Fineli-vihjeestä! Puhutaan paljon piilorasvasta, mutta oliskohan piilosokeri vielä pahempi terveytemme heikentäjä.

Paheeni ovat tässä, näitä tulen vähentämään: marenkia sisältävät leivokset (50-60 g sokeria/100 g), rusinat (60 g sokeria/100 g), mansikkahillo (53 g sokeria/100 g), kuivattu papaija (53 g sokeria/100 g), tumma suklaa (50 g sokeria/100 g), jäätelöpuikko (27 g sokeria/100 g), rasvaton jogurtti (23 g sokeria/100 g), hedelmämysli (20 g/100 g), tomaattiketsuppi (19 g/100 g), rukiinen saaristolaisleipä (16 g sokeria/100 g), sinappi (14 g sokeria/100 g), Gefilus mehu (12 g sokeria/100 g), pulla (10 g sokeria/100 g), appelsiinitäysmehu (10 g sokeria/100 g), virvoitusjuoma (9 g sokeria/100 g), maksalaatikko, teollinen (7 g sokeria/100 g), urheilujuoma (7 g sokeria/100 g), pannukakku (6 g sokeria/100 g)

Reijo

lauantai, lokakuu 31, 2009 2:39:00 ip.

Heikki Rassi sanoi...

Valtion budjettia syynätään Eduskunnassa par'aikaa. Rasvaveron tullenee?? Miten lie sokeriveron laita?? Kukahan tosissaan ryhtyisi vaalimaan väestön ravitsemustilaa ja terveyttä puhtailla luonnontuotteilla?

lauantai, lokakuu 31, 2009 7:47:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Reijo:

"tomaattiketsuppi (19 g/100 g)"

"appelsiinitäysmehu (10 g sokeria/100 g),"

Mielestäni on erittäin tärkeää kiinnittää huomiota sokerin absoluuttiseen määrään. Ei pelkästään suhteelliseen. Ketsuppia syödään murto-osa mehuun verrattuna kun tarkastelemme absoluuttista massaa.

Mehuja oon vältelly, mutta ketsuppia on mennyt surutta.

sunnuntai, marraskuu 01, 2009 5:12:00 ip.

Enemmän vihanneksia ja lihaa

★ ★

Kotiseudun Sanomien toimittaja Juha Kivinen oli tehnyt jutun luentokeikastani Pihtiputaalla.

Vähemmän perunaa ja pastaa, enemmän lihaa ja vihanneksia

Painonpudotus onnistuu pitkälti sen varassa, kuinka hyvin laihduttaja onnistuu hillitsemään näläntunnettaan. Nälkä pysyy pisimpään poissa, kun syö proteiinia ja rasvaa sisältävää ruokaa.

Näin evästi pihtiputaalaisia Viitaseudun opiston luennolla ravintovalmentaja, filosofian tohtori ja veteraaniruuhailija Christer Sundqvist. Valtuustosali täyttyi painonhallinnasta kiinnostuneista kuulijoista.

Christer Sundqvist on joutunut väentämään kättä julkisissa keskusteluissa ravintonäkemyksistään, kun hän on puolustanut rasvan ja lihan käyttöä. Hän korosti, että kaikkea pitää tietenkin syödä kohtuullisesti, mutta hänen mielestään Suomessa on vallalla liian pelokas suhtautuminen rasvaan.

Hiilihydraatit eivät pidä nälkää

Sen sijaan Sundqvist sanoi aterioiden sisältävän liikaa hiilihydraatteja. Ne vievät näläntunteen nopeasti, mutta ne eivät pidä nälkää poissa kovin pitkään. Kylläisyyden tunteen pitäisi kestää

yksilöstä riippuen 2-5 tuntia.

— Jos sinulla on jo tunnin päästä nälkä, hyötyisit todennäköisesti siitä, että jätät vähemmälle perunan, pastan ja riisin, Sundqvist totesi.

Myös sokeria syödään aivan liikaa. Sokeri lihottaa, mutta ei tee kylläiseksi. Sundqvist sanoi, että hillomunkkeja voi napata mahaan vaikka kuinka, ja kohta on kuitenkin taas nälkä.

Christer Sundqvistin mielestä pitäisi suosia monipuolisesti vihanneksia, kananmunia, lihaa ja erilaisia rasvoja. Sundqvist piti järkyttävänä ratkaisuna sitä, että Wiitaunionin kouluissa siirryttiin viime vuodenvaihteessa käyttämään pelkästään rasvatonta maitoa ja margariinipohjaisia levitteitä. Hän kauhisteli sitä, ettei oppilaille anneta "oikeaa, luonnollista ruokaa".

— Rasvan käyttöön voisi soveltaa pihtiputaalaista maalaisjärkeä. Meijerivoi sopii erinomaisesti kasvaville lapsille, Sundqvist sanoi.

28.10.2009 : [Juha Kivinen](#)

Luento: Aivot ja ravinto

✶ ✶

Olin torstaina 22.10.2009 Lahdessa luennoimassa aiheesta "Aivot ja ravinto". Luentosali oli tupaten täynnä. Luennoista pidettiin. Luennon järjestivät Päijät-Hämeen Dementiayhdistys ry ja Korjaavan opetuksen yhdistys ry.

Tilaisuuden järjestäjät olivat tietoisia, että tällaista käytännönläheistä ja yksinkertaista luentoa ravinnosta jota aivomme tarvitsevat, ei ollut aiemmin Suomessa esitetty. Sain tiedon luentotilaisuudesta ja teemasta jo alkukesästä, jolloin minulla oli ruhtinaallisesti aikaa valmistella luento. Pystyin hyvin täyttämään järjestäjien toiveet käsiteltävistä asioista. Olin itsekin varsin tyytyväinen luennon antiin, sillä vastavuoroisesti sain yleisöltä runsaasti palautetta ja täydennystä luentoni tietosisältöön. Kohtuullisen vaativa luennon tiedonhaku- ja suunnittelutyö palkittiin poikkeuksellisen innostuneen vastaanoton myötä.

Otan nyt tämän luennon "Aivot ja ravinto" ensi vuoden perusohjelmaani, jolloin se on tilattavissa (teidän mahdollisine lisätoiveineen) myös teidän yhdistyksellenne, kansalaisopiston luentoiltaan, yliopistojen avoimeen luentotarjontaan jne.

Tässä pätkinänkuoressa mitä kahden tunnin luento "Aivot ja ravinto" sisältää:

Aivot ja ravinto

Mitä meidän pitää syödä, jotta aivot toimivat parhaiten?

- Ruokavaliota on aina tarkasteltava kokonaisuutena.
- Pitkän luku-urakan perusteella suosittelen kasvisvoittoista sekaruokaa.
- Runsaita kala-aterioita ja kohtuullisen vähän notkuvia lihavartaita, jotka saavat kyytipojakeseen mieluusti lasin raikasta maitoa tai puhdasta kraanavettä.
- Viljavalmisteista kannattaa voittopuolisesti hakea niitä runsaimmin kuituja sisältäviä vaihtoehtoja.
- Vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja metsämarjoja kannattaa syödä vähintään se suositusten mukainen määrä, mieluusti enemmän.
- Aamu alkaa kananmunalla!
- Leivälle voi sipaista voita, ruoanvalmistuksessa voi käyttää kotimaista rypsiöljyä (ja voita), salaatin päälle sopii joko oliivi- tai rypsiöljy.
- Herkutteluhetkiin granaattimenamehua, gojimarjoja, tuoretta taatelia, tummaa suklaata.

Parasta aivoruokaa

- Hiilihydraatit. Suurin osa aivojemme käyttämästä energiasta tulee yksinkertaisista hiilihydraateista (glukoosi). Suosi ruokavalinnoissa kuitenkin yksinkertaisten sokereiden sijaan esim. täysjyvätuotteita, vihanneksia ja hedelmiä sekä hedelmän omalla sokerilla makeutettuja tuotteita. Varo pitkälle jalostettuja tuotteita ja napostelu ruokaa. Muista kohtuus! Hiilihydraatit rauhoittavat aivoja ja parantavat keskittymiskykyä. Helpottaa masennusoireita kiihdyttämällä serotoniinin (mielihyvähormoni) kulkeutumista synapsien yli (serotonergic neurotransmission). Sopivasti rytmittäen hiilihydraattien saantia, voidaan tehostaa aivotyöskentelyä. Tavoitteena pidettävä mahdollisimman tasaista verensokeria.

- Rasvat. Huonosta maineestaan huolimatta, me tarvitsemme hyvälaatuisia rasvoja aivojemme hyvinvointiin. Aivoissa on paljon tyydyttyneitä rasvahappoja ja kolesterolia. Todennäköisesti aivojen hyvinvoinnille on keskeistä välttämättömien rasvahappojen tasainen saanti. Erityisen keskeistä on omega-3-rasvahappojen saanti. Hyviä lähteitä ovat kala, kalaöljyt, pellava- ja rypsiöljyt. Suosi öljyjä ja rasvoja mahdollisimman luonnollisessa muodossa. Rasvoja tarvitaan aivojen rakennusaineeksi ja tärkeiden hormonien valmistamiseen. Vältä prosessoitujen rasvojen nauttimista (valmisruoat, pikaruoka, karkit).
- Proteiinit. Aivomme tarvitsevat valkuaisaineita rakennusaineeksi ja niistä saadaan myös energiaa. Proteiinit kannattaa nauttia mahdollisimman monipuolisista lähteistä, sillä vain silloin voidaan taata välttämättömien aminohappojen saanti. Hyviä proteiinilähteitä ovat: kala, kananmuna, liha, maitovalmisteet, palkokasvit, kaakao, viljatuotteet.

Terveellinen ruoka lisää älykkyyttä.

- Omega-3-rasvahapot.
- Omega-6-rasvahapot.
- Valkosipuli.
- Kuluttavat aivot - toimivat aivot. Tutkimukset osoittavat, että aivot kuluttavat paljon energiaa ja ravintoaineita. Vähän yli viidesosa kaikesta sisään hengittämästämme hapesta päätyy aivoihin. Noin puolet kaikesta glukoosista kulutetaan aivoissa. Yli 20% proteiineistamme käytetään aivojen hyväksi. Muihin elimiin verrattuna aivomme ovat ahneet. Lisäksi aivomme ovat varsin pikkutarkat ravinnon laadusta. Mikä tahansa ei kelpaa. Huono ruoka tuo pahan mielen. Hyvä ruoka parantaa keskittymiskykyä, koordinaatiota, motivaatiotasoa, muistikykyä, reaktiokykyä, stressin sietokykyä, ehkäisee aivojen ikääntymistä, vakavien sairauksien puhkeamista, pitää meidät kerta kaikkiaan hyvässä kunnossa.
- BDNF. Tutkimuksissa on osoitettu, että aivoissa on erityisiä hermokasvutekijöitä, joista kiinnostavimpia on BDNF. Kaikkia BDNF:n vaikutusmekanismeja ei vielä tunneta, mutta aika paljon jo tiedetään. Tohtori Vassilis Koliatsos työryhmineen (Johns Hopkinsin yliopistosairaalassa Marylandissa) sanoo tämän dipeptidin virittävän aivot toimintaan. BDNF ravitsee aivojen serotoniinia tuottavia hermosoluja. BDNF:n ja serotoniinin avulla vaikutetaan käytännössä kaikkeen käyttäytymiseen ja tiedollisiin taitoihin (kognitioon). BDNF:n tuottamien välittäjäaineiden avulla aivot kykenevät painamaan kokemuksemme ja oppimamme asiat pitkäaikaiseen muistiin. "Oppiminen on sitä, että siirrämme aistien välityksellä saamaamme signaalit aivojen anatomisiin rakenteisiin BDNF:n avulla", Koliatsos tiivistää. Toimiakseen normaalisti ja tuottaakseen riittävästi BDNF:ää aivot tarvitsevat riittävästi omega-3-rasvahappoja. Ellei BDNF:ää synny aivotursossa (hippokampus) tarpeeksi, ei synny myöskään riittävästi välittäjäaineita. Kalaöljyvalmisteilla lisääntyy koe-eläimissä BDNF:n tuotanto, mikä paransi eläinten mielialaa ja lisäsi kykyä painaa mieleen asioita. Arvellaan, että ihmisillä on sama tilanne. Kliinisissä kokeissa on mitattu erityisen matalia BDNF-tasoja dementiassa, Alzheimerin taudissa ja Huntingtonin sairaudessa. Tieteellinen haku BDNF-termillä toi lähes 10 000 osumaa ja suurin osa tutkimuksista on viideltä viime vuodelta. Kuuminta hottia aivotutkimuksessa tällä hetkellä!
- Vihreä tee.
- Mäkikuisma.
- Kahvi.
- Kaakao ja suklaa.
- Välimeren ruokavalio.
- Selleri.
- Kamomilla.
- Rohtovirmajuuri.
- Ginkgo biloba.
- Ginseng.
- Laventeli.
- Oregano.
- Piparminttu.
- Kava.
- Fosfoseriini.
- Karnitiini.
- Koentsyymi Q.
- Aminohapot. Karnosiini. Kysteiini. Metioniini. Glutationi.
- Ja katsotaan seuraavaksi tryptofaanin ja tyrosiinin yhteiselo! Tryptofaania sisältävä ruoka. Tutkimuksissa on todettu, että tryptofaanin puute lisää joillakin potilailla masennusta. Tästä aminohaposta muodostuu serotoniinia, joka säätelee mielialaamme ja unensaantiamme. Hyviä tryptofaanin lähteitä ovat: kala, liha, kananmuna, maito, palkokasvit, pähkinät, täysjyvävilja, kaakao, hedelmät ja vihannekset. Jos siis haluat pysyä hyvällä tuulella, sinun kannatta syödä näitä mainittuja ruokia.
- Tyrosiini pyristää! Tyrosiinista aivomme valmistavat hermovälittäjäaineita noradrenaliinia ja dopamiinia. Teoriassa näin voidaan piristää aivojen toimintaa, parantaa pitkäaikaisuustia ja tehostaa asioiden päättelykykyä. Tulokset ovat vielä varsin ristiriitaisia, varsinkin kun pyritään ruokavalioratkaisuun edistämään tätä. Tyrosiinia on runsaammin lihassa, kananlihassa, merilevässä, pavuissa, linsseissä ja tofussa. Samalla kehoitetaan vähentämään hiilihydraattien saantia. Tämä jälkimmäinen sen takia, että tyrosiini kilpailee tryptofaanin kanssa ja runsas hiilihydraatti nostaa helposti tryptofaanin vaikutusta kumoten tyrosiinin suotuisat vaikutukset aivotyöskentelylle. Käytännön tasolla voit kokeilla tryptofaanin aktivointia ennen nukkumaanmenoa tai rentoutuessasi, mutta tyrosiinin voimaan sinun pitää luottaa silloin kun on oltava erityisen terävänä töissä! Työpaikkalavereihin suositellaan siis kananrintaa ja tofua! Ennen nukkumaanmenoa nautitaan kananmuna ja jotain makeaa!
- Vitamiinit.
- Kivennäis- ja hivenaineet.

Reijo L sanoi...

Hienoa, että olet ottanut tämän repertuaariisi. Iso yleisömäärä ja omat havaintosi vahvistavat, että tässä ollaan tärkeän asian äärellä. Aivojen ja ruuan välisistä yhteyksistä pitäisi keskustella vähintään yhtä paljon kuin sydämen ja ruuan!

Jos voisit säilyttää vain joko aivo- tai sydänterveyden kummanko valitsisit? Sepelvaltimoon voidaan vielä tehdä pallolaajennus, tai jopa koko sydän voidaan siirtää. Mutta milloin olet kuullut onnistuneesta "dementian ohitusleikkauksesta", tai aivojen siirrosta?

maanantai, lokakuu 26, 2009 8:13:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos kommentista Reijo L! Osuit asian ytimeen, eli aivoruokaa pitää syödä. Vaikea tässä on erotella aivoruoka sydänruoasta, mutta sellainen ruoka, jolla aivot pysyvät kunnossa on mielestäni äärettömän tärkeä. Juuri mainitsemiesi leikkausvaihtoehtojen puutteen johdosta vaaka saattaisi kallistua jopa aivojen suuntaan.

maanantai, lokakuu 26, 2009 11:01:00 ap.

Raija P sanoi...

Aivo- ja sydänystävällisellä ruualla ei ole eroa. Syö runsaasti rasvoja, proteiineja ja kasviksia. Vältä helposti hapettuvia kasvirasvoja (kuten rypsiöljy, margariinit ym.). Kasvirasvat eivät ole hyviä omega-3 lähteitä joten suosi oliiviöljyä. Ihmisen elimistö ei pysty kasvikkunnan omega-3:sta hyödyntämään joten se on pääasiassa jätettä elimistöllemme. Syö voita, kermaa, kalaa. Pysy verisuonet kunnossa ja aivot pelaa

Raija P

maanantai, lokakuu 26, 2009 1:35:00 ip.

Vakituinen lukijasi sanoi...

Täytyy kertoa rehtorille. Luentosi olisi kiva kuulla ensi vuonna täällä Vaasassa.

Vakituinen lukijasi

tiistai, lokakuu 27, 2009 3:31:00 ip.

Hanukka sanoi...

"Hiilihydraatit rauhoittavat aivoja ja parantavat keskittymiskykyä. Helpottaa masennusoireita kiihdyttämällä serotoniinin (mielihyvähormoni) kulkeutumista synapsien yli (serotonergic neurotransmission). Sopivasti rytmittäen hiilihydraattien saantia, voidaan tehostaa aivotyöskentelyä. Tavoitteena pidettävä mahdollisimman tasaista verensokeria."

Tämä kohta pisti silmään. Eikös juuri VHH:n tärkeimpiä ja yleisimmin raportoituja hyötyjä ole virkeyden ja keskittymiskyvyn paraneminen ja "brain fog":in häviäminen.

Tavoitteesta - mahdollisimman tasainen verensokeri - olen täysin samaa mieltä. Se saavutetaan parhaiten pitämällä hiilarien määrä pienenä.

Tekstissä väitettiin myös, että suurin osa aivojen energiasta tulee glukoosista. Tämä ei pidä paikkaansa vhh-ruokavaliota noudattavalla. Glukoosin osuus putoaa alimmillaan jonnekin 20-30 % suuruusluokkaan.

Koska tämä iänikuinen "aivot tarvitsevat hiilareita"-mantra on niitä yleisimpiä vhh-vastaisuutta edistäviä harhaluuloja, ei vhh-myönteisen luennoitsijan kannattaisi sellaiseen sortua!

torstai, lokakuu 29, 2009 11:14:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Hanukka, kiitos luentorungon analyysistä. Olitko mahdollisesti kuuntelemassa?

Hanukka sanoo: "Koska tämä iänikuinen "aivot tarvitsevat hiilareita"-mantra on niitä yleisimpiä vhh-vastaisuutta edistäviä harhaluuloja, ei vhh-myönteisen luennoitsijan kannattaisi sellaiseen sortua!"

En minä voi vakuuttavan tieteellisen näytön edessä muuta aivojen hiilihydraattien tarpeesta sanoa kuin sen minkä tiede on näyttänyt. Se, että aivot pärjäävät poikkeustapauksissa myös muilla energiaravintoaineilla, ei oikeuta meitä pitämään sitä tilaa tavoiteltavana. Sinun vaatimuksesi ketoaineenvaihdunnan suosimisesta normaalimman aineenvaihduntareitin sijaan, pitää VHH-ruokavalion noudattamisen ja popularisoinnin yhä kauempana vakavasti asiaan suhtautuvien tiedemiesten ulottuvilta ja samalla myös laajojen kansankerosten ulottumattomissa. Ketoaineilla viritettyä aivotointia voi harrastaa pienessä asialle omistautuneessa ryhmässä, mutta ei siitä ole yleissuosituksiksi koko kansakunnalle. Hiilihydraattien maltillinen rajoittaminen ja niiden laadun ottaminen huomioon on koko kansakunnalle parempi vaihtoehto kuin "hiilarihanojen" vääntäminen lähes kokonaan kiinni. Taidat määrittellä VHH-ruokavalion nyt aikalailla tiukaksi? Minun käsitykseni mukaan VHH:ta on monenlaista. Itse edustan tässä terveysliikედinnässä hiilihydraattitietoista linjausta, jossa rennolla asenteella etsitään se itselleen sopivin ruokavaliio. Hanukka on löytänyt sen hyvin tiukkaan hiilihydraatteja rajoittavasta ruokavaliosta.

Suotakoon sinulle tämä onni, mutta pyydän sinua kätkemään tuon onnen toistaiseksi. Nauti siitä - ihan yksin. Me muut jatkamme "hiilaritasojemme" etsintää sanomalla piut paut Valtion ravitsemusneuvottelukunnan nykysuosituksille.

Vastaanotan sähköpostiini mielelläni käsitystäsi tukevaa tutkimustietoa.

Hyvää jatkoa!

torstai, lokakuu 29, 2009 11:41:00 ap.

Hanukka sanoi...

En valitettavasti ollut kuuntelemassa. Olen pitkään kytännyt tilaisuutta tulla kuuntelemaan kehuttuja luentoja, mutta näytät vierailevan pääkaupunkiseudulla kovin harvoin. :-)

Laitetaanpa nyt jäitä hattuun. En minä suositellut ääri-vhh:ta koko kansalle, vaan peräänkuulutin tarkkuutta faktoissa. Väite "aivojen energiasta suurin osa tulee glukoosista" on puolittu, joka pätee ainoastaan sillä oletuksella, että ravinnossa on suurehko määrä hiilareita. Lisäksi täytyisi pitää mielessä, että elimistö tuottaa tarvitsemansa glukoosin itse, jos sitä ei ravinnosta tule riittävästi. Olipa aivojen glukoosintarve siis mikä hyvänsä, ei sillä voi suoraan perustella hiilarien syömisen suosittamista.

Se, mikä on aivojen kannalta optimaalista, on ihan eri asia. Onko sitä edes kunnolla tutkittu? En ole törmännyt minkäänlaiseen evidenssiin, joka tukisi esittämäsi väitettä, että ei-glukoosipohjainen energiatalous olisi aivoille jotenkin epänormaalia ja epätoivottavaa. Jos tästä aiheesta on tutkimuslinkkivinkkejä saatavilla, perehtyisin asiaan mielelläni. Kokemusperäinen tieto - ketoosiin liittyvä virkeys ja energisyys - viittaa ennemminkin siihen, että aivot suorastaan tykkäävät polttaa välillä muutakin kuin glukoosia.

Ketoainekysymykseen ei kannattaisi suhtautua niin mustavalkoisesti. Virallisterveellisten hiilarimättöjen ja Atkinsin induktio -tyyppisen ääri-vhh:n välillä on suuri määrä harmaasävyjä. En siis toki ole suosittlemassa ketokarppausta kaikille. Halusin vain sanoa, ettei aivojen terveydellä mielestäni voi perustella hiilihydraattien syömistä, ellei ole jotain näyttöä siitä, että aivot todella toimivat glukoosipoltolla paremmin. Täysin samaa mieltä olen siitä, että VHH:ta on monenlaista ja jokainen hakekoon itselleen sopivan ruokavalion.

"Hanukka on löytänyt sen hyvin tiukkaan hiilihydraatteja rajoittavasta ruokavaliosta. Suotakoon sinulle tämä onni, mutta pyydän sinua kätkemään tuon onnen toistaiseksi. Nauti siitä - ihan yksin. Me muut jatkamme "hiilaritasojemme" etsintää sanomalla piut paut Valtion ravitsemusneuvottelukunnan nykysuosituksille."

Arvasit kyllä oikein, noudatan itse melko tiukkaa hiilarirajoitusta. Mutta miksi ihmeessä minun pitäisi tämä onni kätkeä? Siksi, ettei se sovi kaikille? Ei mikään muukaan ratkaisu sovi kaikille... Minä pyrin nimenomaan jakamaan tätä onnea, levittämään tietoa vhh:n hyödyistä siinä toivossa, että minun vihjeestä joku muukin saattaa löytää hiilarien vähentämisestä itselleen uutta hyvinvointia.

Arvostan kovasti sovitteluvuuttasi ja diplomaattista taiteiluasi ykkösleirin ja kakkosleirin välimaastossa. Sellaista diplomatiaa kuitenkin vierastan, johon sisältyy huolimattomuutta faktoissa tai pyrkimystä joidenkin mielipiteiden vaientamiseen.

torstai, lokakuu 29, 2009 3:29:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Oli suuri helpotus itselleni kun ymmärsin, että Hanukka ei ollut kuuntelemassa minua. Olisi ollut kauhistuttavaa jos olisi jäänyt epätietoisuutta aivojen glukoosin tarpeesta. Glukoosia aivot nimittäin tarvitsevat ensi tilassa, äärimmäisessä hätässä voivat käyttää vaikkapa ketoaineita, ehkä jopa laktaattia suoraan. Puhuin nimittäin käsitteestä "The selfish brain", teoria jonka varassa pyritään ymmärtämään miksi aivot ovat niin ahneita glukoosin perään. Vain 2 % elimistömme painosta on aivomassaa, mutta ne kuluttavat 50 % glukoosista.

Selkeästi meille jää paljon sellaista selitettävää keskenämme, Hanukka, jota ei voi tällaisessa kaikessa kiireessä kokoon kyhättyssä blogikommentissa selvittää.

Lue:

(Pubmed-haku: brain glucose metabolism)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2094104/?tool=pubmed>

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

<http://physiologyonline.physiology.org/cgi/content/full/22/4/241>

torstai, lokakuu 29, 2009 4:44:00 ip.

Neonomide sanoi...

Ensinnäkin, mainiota Christer että luennoit tällaisesta aiheesta!

Muutamasta asiasta tosin olen eri linjoilla.

Viljat tuotteet, erityisesti vehnä, eivät kuulu ihmisen ruokavaliioon. Teen tämän pointin tarvittaessa hyvin selväksi.

Elimistö, myös aivot, tottuvat kyllä VHH-dieettiin, kunhan rasvojen määrä ja laatu on ydinasia proteiinien ohella. O6-saanti aivan minimiin, alle

4% auttaa paljon. Siihen menee vain aikaa monen monta viikkoa. Olisi perin outoa, jos hiilihydraattien rajoitus olisi ihmisille epäterveellistä, kun samalla niiden mukana tulevat asiat kuten fruktoosi ja O6-rasvat rajoitetaan samalla. Jos tätä ei tehdä, on tutkittu VHH-dieetti täysin älytön, koska se ei perustu luonnolliseen ravintoomme. Villieläinten lihassa ei O6 juhli ja kasveista niitä saa yllättävän vähän.

Kesämetabolismin ja talvimetabolismin olennainen ero on juuri talvella tapahtuva fruktoosin ja muiden hiilareiden puute ruokavaliossa. Kesällä on varaa mällätä ja viedä elimistö (esidiabeettiseen) "rasvanpakkaustilaan" ja solujen kasvua (myös vähemmän hallittua) lisäävään TNF-alfan lisääntymiseen. TNF-alfa on hassusti kaikkien länkkärsairauksienkin taustalla, koska lisää hiljaista *inflammatiota*.

Talvi kuitenkin tulee aina lopulta ja hiilihydraattien taso ja määrä laskee nopeasti. Tämä johtaa solujen korjaantumiseen, kasvun hidastumiseen ja rasvojen palamiseen.

Kulttuurintutkijana minulle on ollut aika helppoa siirtyä antropologisesta tutkimuksesta mm. hammasantropologian myötä tarkastelemaan ravintoaineiden käyttöä eri kulttuureissa. Lukaise esimerkiksi Loren Cordainin artikkeleita. Ne ovat mielenkiintoisia.

Valtavirran ravitsemustieteessä on se ongelma, ettei usein tiedetä puluakaan siitä mitä metsästäjä-keräilijät ovat syöneet ja puhutaan Matti Uusituvan tavoin "sokeridieetistä" lajityypillisenä elintapana.

Sehän on ihan absoluuttista roskaa.

Mitä ketoneihin ja aivoihin tulee, suosittelen tutustumaan seuraaviin tutkimuksiin mm. epilepsiassa ja Alzheimerin taudissa:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18751914>

http://www.lub.lu.se/luft/diss/med_906/med_906.pdf

PPAR-järjestelmä eli käytännössä sitä stimuloivat tyydyttyneet rasvat korjaavat DNA-vaurioita kaikkialla kehossa, tietenkin myös aivoissa.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18990309>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17509459>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18301085>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18207302>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15967377>

Ketonit kirjaimellisesti fiksaavat aivot kuntoon. Jos hiilarit ovat niin tärkeitä aivoille, miksi niiden suhteellinen poissaolo SatFatiin kustannuksella voi korjata neurodegeneratiivisten sairauksien aiheuttajia - ja niihin johtavia - vaurioita? Maksassa kyllä riittää glykogeenia, etenkin jos se totutetaan regeneratiiviseen talvimetabolismiin kuten muutkin elimet.

Yksinkertaista - olemme geneettisesti lihansyöjiä, kuten kaikki muutkin meitä edeltäneet ja rinnallamme eläneet hominidit.

Muista jutuistasi kuten BDNF:n tärkeydestä en voi muuta kuin nyökytellä! Tervetuloa joskus Joensuuhun luennoimaan! :-)

PS: Miten Kunto/Terveys-lehden D-vitamiiniijuttu edistyy? Oletko saanut juttuun mieleisiä asiantuntijoita/kommenttoijia ?

- Neonomide

sunnuntai, marraskuu 01, 2009 2:38:00 ip.

Neonomide sanoi...

Viljoista kannattaa lukea tämä klassinen artikkeli:

<http://www.thepaleodiet.com/articles/Cereal%20article.pdf>

Minulla on myös aivan viimeistelyssä 420 lähdeviitteen teos liittyen pelkästään gluteenin haittoihin. Suolen läpäisevyyttä parantavan - siis käytännössä suolen limakalvoja tuhoavan - gliadiinin ja toisen *insuliinia* simuloivan proteiinin vaikutukset eivät myöskään ole mukavaa luettavaa.

Kompromisseissa on se paha puoli, että niissä aina joku kärsii. Viljojen suhteen mielestäni teet juuri tätä.

- Neonomide

sunnuntai, marraskuu 01, 2009 2:44:00 ip.

Neonomide sanoi...

Veteraaniurheilija kirjoitti:

"Glukoosia aivot nimittäin tarvitsevat ensi tilassa, äärimmäisessä hädässä voivat käyttää vaikkapa ketoaineita, ehkä jopa laktaattia suoraan."

Kyse ei yleensä ole äärimmäisestä hädästä, liioittelet tässä mielestäni ja olisi kiinnostavaa nähdä millä perustelet väitteesi.

Maksassa riittää glukoosia puoli kiloa ja lisää valmistetaan mm. palmitiinihaposta koko ajan.

Talvisin hiilihydraattien määrä on jouduttu pudottamaan usein ketoosin rajoille. Enkä nyt siis kehota ketään Atkins-ketoosiin - se voi lisätä ortisolituotantoa ja se ei ole hyvä asia. Mutta hiilihydraattien tiputtaminen alle 20% luokkaan tekee aivoille nannaa . kun ne korvataa O3/SatFat-osastolla ja kunnon proteiineilla. Siis riistanlihalla.

Osaatko Christer kertoa, miksi eläinrasvalla ja lihalla lähes koko vuoden kärvistelleet ja siten ketoosissa lähes 100% ajasta eläneet Kanadan Inuiitit tunnetaan korkeimmat ÄO-pisteet omaavina kaikista alkuperäiskansoista?

Osaatko kertoa miksi heidän sosiaalisessa järjestelmässään ei monin paikoin edes tunnettu lasten kurittamista ja kulttuuriryhmä tunnetaan suhteellisesta rauhanomaisuudestaan omien kesken?

Sen sijaan rasvojen ja proteiinien puute (ja liika O6, mihin puutun myöhemmin) tekee ihmisistä kirjaimellisesti hulluja - oletko lukenut mitä hypoglykeemiset Etelä-Amerikan Yanomamointiaanit tekivät kun eivät saaneet eläinproteiinia kymmeniin vuosiin? Jätän sanomatta siltä varalta että täällä on lapsilukijoita.

Syntymä ja sen jälkeiset muutaman viikkoa ovat hyvä esimerkki siitä miten tärkeitä ketoaineet ovat aivoille ja koko elimistölle. Muistaakseni vauvan aivot ovat myös suhteessa monta kertaa suuremmat kuin aikuisella, vai mitä?

Vauvahan elää 2-3 viikkoa pelkillä ketoneilla ja kunnon ravinto on tärkeää, koska asianomainen joutui juuri puserrettua vessapaperirullan keskiön levyisestä reiästä läpi.

Vähempikin itkettäisi.

- Neo

sunnuntai, marraskuu 01, 2009 2:58:00 ip.

Neonomide sanoi...

Neurodegeneratiivisissa ja aivojen tulehdustilaa lisäävissä sairauksissa on todennäköistä, että dieetinkin pitää olla spot on, vai mitä?

Pureudutaanpa asiaan hieman lisää.

Keskipitkät tyydyttyneet rasvat parantavat kognitiivisia kykyjä Alzheimer-potilailla:

<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?tool=pubmed&pubmedid=16940764#R80>

Epileptikoilla, joilla ketogeeninen dieetti tietenkin auttaa, runsashiilarinen ateria peruuttaa VHH:n vaikutukset ja lisää alentaa kouristuskyynnystä:

<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?tool=pubmed&pubmedid=16940764#R41>

Tietenkin ketoaineet mm. peruttavat energia-aineenvaihdunnan vaurioita aivoissa, vähentävät glutamaatin eksitotoksisia vaikutuksia aivoissa ja tehostavat antioksidanttien vaikutuksia.

Tietenkin meillä on jo kokonainen lauma erilaisia neurologisia sairauksia, joissa ketoaineet ovat osoittaneet voimansa:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19049588>

Lisää voin kaivella ja selostaa tarvittaessa vaikka kuinka, mutta nyt on hieman kiire.

Kommentoi ihmeessä Christer, heidän pallon aiheen ekspertille!

- Neonomide

sunnuntai, marraskuu 01, 2009 3:23:00 ip.

Dementiatutkija Miia Kivipelto Akatemiätunnustus

★ ★

Dementian ja Alzheimerin taudin tutkija palkittiin yhteiskunnallisesta vaikuttavuudesta

Akatemiätutkija, dosentti Miia Kivipelto selvittää tutkimuksessaan muokattavissa ja hoidettavissa olevia riskitekijöitä dementialle ja Alzheimerin taudille, jotka ovat yksi nopeimmin kasvavista kansanterveydellisistä ja taloudellisista haasteista. Kivipelto johtaa Karoliinisessa Instituutissa Tukholmassa, Kuopion yliopistossa ja Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksella tutkimusryhmää, joka tutkii ympäristön ja geenien yhteisvaikutusta muistihäiriöissä. Tutkimusaineistona ovat pääosin laajat väestöpohjaiset epidemiologiset tutkimukset, mutta nyt ryhmä on aloittanut myös ensimmäisen elintapatekijöihin kohdistuvan interventiotutkimuksen, jonka tavoitteena on pienentää muistihäiriön ja dementian riskiä. Kivipelto on kansainvälisesti arvostettu asiantuntija, joka on aktiivisesti kertonut julkisuudessa tutkimusryhmänsä saavuttamista tuloksista dementiaan liittyen.

Alzheimerin taudin suurin vaaratekijä on ikä, mutta muiden riskitekijöiden olemassaolo lisää merkittävästi sairastumistodennäköisyyttä. Kivipellon tutkimukset ovat osoittaneet, että etenkin henkilöillä, joilla on merkittävä perinnöllinen alttius Alzheimerin taudille, liikunta ja oikea ravitsemus vähentävät sairastumisriskiä. Kivipellon tutkimuksen mukaan keski-ikässä harrastettu säännöllinen vapaa-ajan liikunta voi pienentää merkittävästi dementian ja Alzheimerin vaaraa myöhäisessä. Tulokset

osoittavat, että aktiivisilla henkilöillä, jotka olivat liikkuneet vähintään kaksi kertaa viikossa, oli 50 prosenttia pienempi riski sairastua dementiaan ja jopa 60 prosenttia pienempi Alzheimerin riski kuin vähemmän liikkuvilla.

"**Tutkimuksemme on tuonut runsaasti tietoa** dementian ja Alzheimerin taudin riskitekijöistä. Olemme todenneet että mm. kohonnut verenpaine, kolesteroli, liikalihavuus, vähäinen liikunta, liiallinen tyydyttyneen rasvan käyttö ja alkoholi ovat pahaksi aivoille ja lisäävät dementiariskiä. Tämä on tärkeä viesti kaikille ja voi motivoida miettimään elintapatekijöitä. Sanoisin, että sydäntä muistamalla voi ehkäistä myös dementiaa", Kivipelto toteaa. Hänen ryhmänsä tutkimustulokset ovat myönteisiä koko dementiatutkimuksen kannalta. "Voimme vaikuttaa omilla valinnoillamme ja elintavoillamme siihen kuinka vanhenemme, eli kaikki ei ole kirjoitettu geeneihin", rohkaisee Kivipelto.

Palkinto yhteiskunnallisesta vaikuttavuudesta myönnetään tutkijalle, joka on merkittäväällä tavalla tehnyt tunnetuksi tieteellistä tutkimusta tai tutkijan työtä, lisännyt toiminnallaan kiinnostusta tiedettä kohtaan, osallistunut tutkijana yhteiskunnalliseen keskusteluun tai edistänyt muuten tutkimuksen merkitystä, hyödyntämistä ja vaikuttavuutta yhteiskunnassa.

Lähde: Suomen Akatemia, 22.10.2009

D-vitamiinisuositukset ovat ihan perseestä!



★

Äsken päättyneen kyselyni mukaan (455 vastausta) vain joka kymmenes suomalainen pitää Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) suosituksia riittävinä D-vitamiinin saannin suhteen. Tämä yllättävän masentava tieto voi tarkoittaa sitä, että VRN on menettämässä otteensa vakavasti otettavana viranomaisjohdettuna valistuskanavana. Ei voi olla oikein, että näinkin suuri osa suomalaisista aikoo tehdä päinvastoin kuin VRN neuvoo.

Tavallisempaa kuin VRN:n ohjeistuksen orjallinen noudattaminen lienee D-vitamiinitiedon hankkiminen muualta ja kesän muututtua syksyksi mahdollisen syntyvän D-vitamiinivajeen kohentaminen erilaisilla D-vitamiinivalmisteilla.

Itse aion tehostaa D-vitamiinin saantiani lähikuukausina syömällä erityisen tarmokkaasti tuoretta kalaa, nauttimalla kananmunia, lounastamalla usein metsäsienistä valmistetulla ruoalla, käyttämällä vähän reippaammin voita sekä täysrasvaista punaista kulutusmaitoa. Tammi-huhtikuussa otan vielä D3-vitamiinia purkista 25 µg/pv. Aina voin lisäksi toivoa, että Suomen urheiluliitto näkee mahdolliseksi talvikuukausina mukanaoloni etelän urheiluleireillä tai, että joku innostuu ideana heittävästäni terveyslennosta etelän auringon alla.

Pikkuorava sanoi...

Keskustelun huomioon ottaen (tosin ei ehkä sinun osaltasi) et ole mitenkään erityisen suurella annoksella liikenteessä. Noista mainitsemistasi saa ehkä aikaiseksi syksyllä 25 mikroatä päivää ja keväällä sitten tuplat. Toisin tuo 25 mikroatä ravinnosta per päivä on kyllä jo todella kova tempku. Auringosta d-vitamiinia ei taida Suomessa hirveästi tähän aikaan vuodesta herua.

-pikkuorava-

perjantai, lokakuu 23, 2009 2:40:00 ip.

Hanukka sanoi...

Christer, olisiko hyvä idea tehdä seuraavaksi "Paljonko syöt D-vitamiinia?"-tyyppinen gallup?

Minulla menee 250 µg ympäri vuoden. :-)

perjantai, lokakuu 23, 2009 7:11:00 ip.

Rennosti teetä ajatuksen kera

Suomen Aforismiyhdistyksen oivallinen puuhamies, Sami Feiring, ilmoitti viimeisimmässä jäsentiedotteessa, että nyt voi juoda teetä aforismien kera. Kyseessä on Princess teen (Transmeri) markkinatempaus. Nauttikaa teestä ja ajatuksista! Aforismeja kannattaa lukea pienissä erissä, ajatuksella ja nauttia niistä. Anna aikaa aforismeille.

Ajatuksia päivään

Rohkeutta on tehdä se, mitä pelkää. Ei voi olla rohkeutta, jollei tunne pelkoa. *Eddie Rickenbacker*

Onni korvaa korkeudella sen minkä häviää pituudessa. *Robert Frost*

Elämä ei ole ne päivät, jotka ovat menneet, vaan ne jotka ovat jääneet muistiin. *Pjotr Pavlenko*

Kylmät kädet - lämmin sydän

*

Sisätautien erikoislääkäri Hannu Väänänen on mahdollisesti puristellut naisten jalkoja ja käsiä ihan urakalla. Hän loihitti nimittäin ilmoille tällaisen totuuden: "Naisten kylmät jalat ja kädet eivät ole normaalioloissa vaarallisia. Kylmäraajaisuus on enemmänkin nuorten naisten ominaisuus kuin sairaus. Hoidoksi suositellaan villasukkia ja liikuntaa."

Kylmäraajaisuus on suurimmalla osalla naisista korkeintaan kiusallista. Miehillä ja yli 55-vuotiailla naisilla vaiva on huomattavasti harvinaisempi.

Lääkäri Väänänen vääntää mieluusti asian ihan pääläelleen: "Kylmät jalat ja kädet ovat itse asiassa hyvä ominaisuus. Tällaisilla naisilla pulssitaajuus ja verenpaine ovat matalia. He ovat myös yleensä hoikkia." He voivat mahdollisesti myös olla tasaluonteisia, eli jatkuvasti motkottamassa miehen tekemättömistä töistä.

Harvoin taustalta löytyy mitään sairautta. Nuorilla naisilla jalat ja kädet voivat olla jopa kahdeksan astetta ruumiin tärkeimpiä elimiä kylmempinä. Jalat myös todella tuntuvat kylmiltä, mihin voi olla useitakin syitä. Tupakointi usein pahentaa oireita, kun huonolla verenkierrolla jo muutenkin varustetut jalkojen verisuonet supistuvat entisestään. Jos kädet ovat siniset tai valkoiset ja esimerkiksi tiskaaminen lämpimässä vedessä tuntuu kipeältä, on kyseessä mahdollisesti sairaus. Silloin kyseessä voi olla valkosormisuudeksikin kutsuttu Raynaudin oire, Väänänen toteaa.

Kylmiin kinttuihin auttavat kotikonstit. Villasukat, liikunta ja huolehtiminen riittävästä ravinnon saannista auttavat ensihätäan. Kylmän aistiminen on yksilöllistä ja joskus se on hyvinkin pienestä kiinni. Usein jo vaihtamalla talvikengät yhtä tai kahta numeroa isompiin saa jalkaansa oikean kokoiset ja huomattavasti lämpoisemmat kengät.

Lähde: YLE Uutiset, 19.10.2009

Neonomide sanoi...

Jos kylmät kädet/jalat yhdistyvät matalaan aamulämpötilaan (reilusti alle 37 c) mittarilla mitattuna, kyseessä voi olla piilevä kilpirauhasen vajaatoiminta mikä mm. norjalaisen HUNT-tutkimuksen mukaan assosioituu jopa NELINKertaiseen sydänsairausriskiin.

Tietenkin kilpparin vajaatoiminta on yhdistetty liialliseen O6-rasvojen ja erityisesti linolihapon (LA) saantiin. Vielä 1970-luvulla linolihapolla hoidettiin kilpirauhasen liikatoimintaa.

Toinen syy on tietenkin jodin puutos, mikä on etenkin urheiluvilla ja paljon hikoilevilla ihmisillä yleistä. Suomalaiset myös hikoilevat paljon saunassa.

USA:ssa sydäntautilääkärit suosittelevat jo kaliumjodidia ja merileviä joditilanteen parantamiseen.

Japanilaisten sydäntautikuolleisuudesta puhuttaessa jodi voi olla todellinen yllätyskortti, koska heillä jodin saanti on jopa yli 200-kertaista meihin verrattuna ilman mainittavaa kilpirauhasen liikatoiminnan lisääntymistä.

Itse sanoisin, että jodi kuuluu magnesiumin ja Deen ohella välttämättömimpien ravinteiden kerhoon, erityisesti suomalaisilla.

maanantai, lokakuu 19, 2009 5:56:00 ip.

Neonomide sanoi...

Tässä vielä lämmönsäätelystä ja kehon lämpötilan mahdollisesta vaikutuksesta kilpirauhasen toimintaan ja sydänsairausriskiin:

http://www.trackyourplaque.com/library/fl_06-032thermoregulation.asp

maanantai, lokakuu 19, 2009 7:01:00 ip.

Opiskelija sanoi...

Minulla on aina normaalilämpökin n 35.5 astetta. Enkä omista mitään puutosta enkä kilpirauhasen

vajaa- eikä yli toimintaa. Terve olen. Lisäksi kärsin aina kylmistä varpaista ja sormista. Jatkan normaalisti mieheni kiusaamista ja lämmittelen edelleen varpaani ja sormeni hänen lämmintä ihoa vastaan, vaikka äläkkä siitä aina tulee vällyjen alla, kun toinen koittaa nukkua ja itse kaipaa lämpöä ;) Kiva vaan tietää, että meitä on muitakin, jotka kärsii samasta "vaivasta".

t.opiskelija

torstai, lokakuu 22, 2009 8:46:00 ap.

Nälkä ja kilot lähtivät



**

Taru Schroderus on tuoreimmassa Kunto & terveys -lehdessä antanut tilaa tämänkin terveysblogin lukijoille tutuksi tulleelle vantaalaiselle myynti-insinöörille Sami Uusitalolle. Tässä joitakin hyvin rasvattuja makupaloja, joiden innoittamana te varmaan suuntaatte lähimpään lehtien myyntipisteeseen.

"Syömällä oikein ei tarvitse edes ottaa itseään niskasta kiinni", vakuuttaa Sami Uusitalo. "Vihanneksia, vähätärkkelyksisiä juureksia, kananmunia, lihaa ja kalaa - rasvaa pelkäämättä."

Sami Uusitalon ruokavaliossa jauho- ja tärkkelyspitoisille raaka-aineille, kuten leivälle, perunalle tai pastalle, ei ole enää juurikaan sijaa. Omakohtaisen kokemuksen perusteella juuri ne saivat aikaan epätoivottua liikehdintää sekä miehen painossa että verensokerissa. "Mistään ruuasta tai ravintoaineesta en ole silti kokonaan luopunut", Sami painottaa.

Hän ihmettelee avoimesti, miksi ylipainoisille ihmisille suositellaan ns. virallisterveellistä, vähän rasvaa, paljon viljatuotteita ja sokeripitoisia hedelmiä sisältävää ruokavaliota, vaikka se ei selvästikään sovi kaikille vaikean ylipainon kanssa kamppaileville. "Kansakuntamme lihominen johtuu nimenomaan 'vähän rasvaa' -neuroosista johon koko lääkärikunta ja ravitsemusalan asiantuntijat ovat

sairastuneet. Ainakin minua nämä niin sanotut alan asiantuntijat onnistuivat huijaamaan kokonaisen vuosikymmenen", Sami puhisee.

"Miksi ylipäätään tehdään yleispäteviä terveys-suosituksia, kun niistä ei selvästikään ole hyötyä kuin murto-osalle ihmisistä?"

"Lihavuuden hoitoon käytetään valtavasti yhteiskunnan voimavaroja, mutta näinkin yksinkertaisen asian kun ravitsemussuositusten ajantasaistamiseen ei viitsitä nähdä vaivaa. En ole esimerkiksi löytänyt yhtään järkevää perustetta sille, miksi 55-60 prosenttia energiansaannista pitäisi tulla hiilihydraateista. Liiallisista hiilihydraateista ja tärkkelyskuormasta ei ole ylipainoisille kuin haittaa", Sami toteaa.

Sami Uusitalo on kävelevä todiste liha- ja rasvapitoisen ruokavalion eduista. Haittoihin hän ei ole edes törmännyt, sillä vaikka ruokavalio sisältääkin rasvaa ja proteiinia yli suositusten, ovat mm. hänen veri- ja kolesteroliarvonsa muuttuneet parissa vuodessa aiempaa paremmiksi.

183 senttimetriä pitkä Sami painoi "pahimmillaan" 117 kiloa, joista lähes 30 kiloa kertyi reilussa kymmenessä vuodessa. "Kesällä 2007 otin lusikan kauniiseen käteen ja ryhdyin pohtimaan tarkemmin syömisiani. Tein itselleni taulukon, johon kirjasin ruokia, jotka sisälsivät vähän hiilihydraatteja ja runsaasti proteiineja. Tajusin nopeasti kuinka väärin olinkaan syönyt. Pidin aiemmin esimerkiksi myslistä, jota saatoin syödä kulhollisen maidon kera kolmesti päivässä, vaikka se piti nälkää erittäin huonosti. Energiämäärältään 200 g myslia ja yksi litra rasvatonta maitoa vastaa keskimäärin 12 keitettyä kananmunaa, joita en pystyisi mitenkään syömään päivän aikana. Havaitsin, että proteiini- ja rasvapitoiset ruuat sisältävät itse asiassa huomattavasti vähemmän energiaa, kuin vaikkapa hiilihydraateilla kyllästetyt viljatuotteet ja runsaasti nauttimani tuoreemehut."

Siitä se sitten lähti. Sami ryhtyi rajoittamaan ruokavaliostaan perunan, riisin, pastan ja leivän ja mehujen määrää ja korvasi ne mm. lihatuotteilla ja kasviksilla. "Söin sen verran, että nälkä lähti. Tällä hetkellä olen 20 kiloa kevyempi kuin pahimmillani", Sami kertoo.

Vähähiilihydraattisen ruokavalion myötä Samin makeanhimo loppui lähes kokonaan. Myös ruokailukertojen määrä väheni, sillä välipaloille ei ollut enää tarvetta. Tutkimalla tarkemmin syömisään, Sami selvitti myös vitamiinien, hiven- ja suojaravintoaineiden sekä kuidun saantiaan ja havaitsi, että lukuisien johtavien ravitsemusasiantuntijoidemme varoitukset vähähiilihydraattisen ruokavalion suojaravinneköyhyydestä olivat paikkansa pitämättömiä. "Asiantuntijoidemme mukaan runsas on ylivoimainen kuidun lähde. Finelin 'eniten ja vähiten' -kuitupitoisten ravintoaineiden listalla se on kuitenkin vasta sijalla 40, kun listataan kuiturikkaimmat

ruoka-aineet massayksikköä kohden. Sellainen ei ole ylivoimainen, joka on sijalla neljäkymmentä. Ylivoimainen olisi ykkönen. Ruisleivän sijoitus on tällä listalla jokseenkin sama kuin Suomen jalkapallomaajoukkueen sijoitus Fifan rankingissa. Harva meistä on sitä mieltä, että Suomi on ylivoimainen jalkapallomaa, niin kivaa kuin se olisikin", Sami naurahtaa.

Samin mukaan kuitua syödäänkin lähinnä peräsuolen toimintaa edistämään. "Kolesterolia sen sijaan käyttävät mm. aivot. Se kumpaan päähän haluaa panostaa, onkin sitten jokaisen omissa käsissä", Sami puuskahtaa.

"Syöminenhan on oikeastaan varsin yksinkertaista: kun syö sellaista ruokaa, josta pitää ja sen verran kuin elimistö pyytää, ei painon kanssa pitäisi olla ongelmia. Lautasmalliaan voi viedä hyvin pienillä muutoksia vähähiilihydraattisempaan suuntaan", Sami opastaa.

Sami Uusitalo sanoi...

Eipä tullut meikäläisen pärstää lehteen. Taitaa olla kansikuvan nainen mua nätimpi (subjektiivinen arvioni).

Hienon artikkelin teki Taru. Terävää ja rohkeaa tekstiä.

perjantai, lokakuu 16, 2009 7:29:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos, Sami Uusitalo! Nostit lehden tasoa. Kun luovuit kansipoikahaaveesta, voit ilakoida kolmesta hienosta kuvasta lehden sisällä.

perjantai, lokakuu 16, 2009 7:46:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Mielenkiintoinen juttu! Miksi tuntuu siltä, että kaikkeinärkevimmät mielipiteet ravitsemukseen tulevat insinööreiltä, biologeilta, duunareilta...? Mutta kaikkein älyttömimmät mielipiteet laukaistaan niiden piireistä, jotka opiskelevat tai tutkivat ravitsemusta. Ravitsemusterapeutteja ja niiden sanomisia on ole käsittänyt enää pitkiin aikoihin. Lääkärit jotka eivät juurikaan oppia ravinnosta saa omissa opinnoissaan, voisivat olla tässä avainasemassa. He voisivat lukea

ravintotietoa avoimin silmin ja vaikuttaa mielipidemuutokseen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksessa on niin paljon historian painolastia mukana pelissä, että sieltä ei tule nykyjohdon suusta minkäänlaista myönnytystä virhearviointeihin, ainakaan lähivuosien aikana. Sami Uusitalo on tehnyt hienoja havaintoja! Päättäjät! Tässä teille pohdittavaa. Lukekaa huolella. Miksi Kunto ja terveyslehteä ei ole kaikissa R-kioskeissa? Se on hyvä lehti.

lauantai, lokakuu 17, 2009 7:04:00 ip.

Dippa-inssi sanoi...

Kiitos, Sami (+OyAb, Raqing Bull, Rasvapallo jne.)! Hienoa, että olet kirjoitellut myös Kauppalehden Viini ja ruoka palstalle. Ilman noiden kirjoittajien kirjoittelua ei olisi tullut käytyä Antti Heikkilän ja Sundqvistin www-sivuilla.

Taitaa olla tuo Heikkilä Suomen tervejärkin lääkäri. Sanoo asiat niin kuin ne hänen mielestään ovat, eikä mielistele muita!

t. dippa-inssi

lauantai, lokakuu 31, 2009 10:54:00 ap.

Ruotsin maajussit pysyvät terveinä maitorasvoilla

★ ★

Ruotsissa kuuluu kummia. Kahdentoista vuoden ajan on seurattu ruotsalaisia ikääntyviä maajusseja. Ruotsalaistutkijat halusivat selvittää miksi maajussit pysyvät pitempään terveinä eivätkä sairastu sepelvaltimotautiin yhtä merkittävässä määrin kuin valtaväestö.

He löysivät kaksi merkittävää selittävää tekijää, jotka ovat maajussien hyvän terveyden taustalla. Tämä toinen tekijä onkin aidosti terveelliseen ravintoon perehtymättömille mahdollisesti tämän tutkimuksen suuri yllätys.

- 1) Ensinnäkin, tuttuakin tutummin vihannekset ja hedelmät ovat terveellisen ravitsemuksen kivijalka. Syö puoli kiloa vihanneksia ja hedelmiä. Sydän tykkää siitä!
- 2) Toisaalta vihannesten ja hedelmien terveysvaikutukset tulivat vasta esille silloin jos tähän yhdistyi tuntuva maitorasvojen kulutus!

Luit aivan oikein: tuntuva maitorasvojen kulutus vasta toi esille vihannesten ja hedelmien terveysvaikutukset! Tässä yhden totuuden maassa nimeltään Suomi, olemme saaneet kuulla kyllästymiseen saakka miten maitorasvat muka ovat epäterveellisiä. Pääjohtaja Pekka Puska pitää maitoa vasikan juomana ja jos maitoa ihan pakko on juoda, sitä pitäisi juoda rasvattomana. Tällainen ihminen kuten minä, joka rakastan punaista täysmaitoa ja aitoa voita, olen tietenkin tietoinen niistä paineista joita valistustyössäni kohdistuu juuri tähän poikkeavaan ravintovalintaani ja tapaani pitää näitä maitorasvaan liittyviä asioita esillä. Olen suoraselkäisesti puolustanut omaa valintaani ja lukuisista soraaänistä huolimatta jatkanut omaa linjaani. Maitorasva on omasta mielestäni terveellistä!

Tutkijat eivät havainneet vähäisemmän maitorasvan käytön, täysjyvävalmisteiden käytön ja kahden kala-aterian viikossa pienentävän riskiä sairastua sepelvaltimotautiin. Nämä Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ylistämät toimenpiteet eivät olleet yhtä

hyviä valintoja kuin runsaiden maitorasva-annosten ja vihannesten sekä hedelmien nauttiminen. Anteeksi kun näin moneen kertaan makustelen näitä hunajaisia sanoja suussani ja pistän ne tähän kirjoitukseeni kerta kerran jälkeen. Nauttikaa maitorasvoja - sydän tykkää!

Vapaudu orjuuttavien ravitsemusratkaisujen ikeestä: Jos pidät maitorasvoista, nauti niitä silloin edelleen ilman omantunnon tuskia ja muista runsaat vihannesannokset sekä ne tärkeät hedelmät. Vaadi voita ja täysmaitoa työpaikallasi, katsokin että saat näitä keskuskeittiön tuotevalikoimiin ja käytä tietenkin aina itse kotona voita, rasvaisia juustoja ja nauti täysrasvaista maitoa. Niin pysyt terveenä!

We identified a significant interaction between intake of fruit and vegetables and dairy fat consumption. Daily fruit and vegetables consumption was associated with a lower risk of coronary heart disease only when combined with a high intake of dairy fat. Low intake of dairy fat, choosing mostly wholemeal bread or eating fish at least twice a week was not associated with a reduced risk of coronary heart disease in this cohort of rural middle-aged men. The current nutritional recommendations were hence only partly supported.

Lähde: Sara Holmberg, Anders Thelin ja Eva-Lena Stiernström. Food Choices and Coronary Heart Disease: A Population Based Cohort Study of Rural Swedish Men with 12 Years of Follow-up. Int. J. Environ. Res. Public Health 6: 2626-2638, 2009

RasvaFani sanoi...

Kiitos Christer hyvästä tiedottamisesta. Iso hiekkiaan jumittunut laiva kääntyy hitaasti mutta juuri nämä uudet tutkimustiedot rasvoista ovat keino saada laiva oikeaan suuntaan.

Nyt täytyy pitää huolta, että päättäjät saavat nämä tiedot varmasti pöydällensä.

RasvaFani

keskiviikko, lokakuu 14, 2009 8:08:00 ap.

westie sanoi...

Tätähän mää olen aina sanonut! :)

Täytyypä tutustua tarkemmin tutkimukseen. Kiitos uutisoinnista!

keskiviikko, lokakuu 14, 2009 9:29:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Eikö lopputulosta pitäisi lukea niin että maitorasvat ovat terveyden perusta. Eihän tutkijat tietenkään voi niin sanoa suoraan.

keskiviikko, lokakuu 14, 2009 11:11:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Olen edellisten kirjoittajien kanssa hyvin pitkälti samaa mieltä maitorasvojen terveellisyydestä. Täytyy kuitenkin silti kriittisesti tarkastella tällaisia tutkimuksia. Näkisin, että maalla asuvien pitkäikäisyys johtuu monista muistakin seikoista kuin ravinnosta. Maaseudun töissä ihmiset saavat luonnostaan sopivan määrän liikuntaa päivittäin. Elinympäristö on myös usein saasteettomampi. Kaikista tärkein pitkänikäniä tekijä lienee kuitenkin henkinen hyvinvointi. Maalla ihmiset lienevät ainakin keskimäärin stressittömämpiä kuin kiireisessä kaupunkielämässä.

Tutkimukset ovat tutkimuksia eikä kaikkia vaikuttavia seikkoja voida ikinä huomioida. Mutta ehdottomasti lisää puolueettomia tutkimuksia ja keskustelua erilaisten rasvojen terveellisyydestä kaivataan.

keskiviikko, lokakuu 14, 2009 12:00:00 ip.

FatFan sanoi...

Ihan oikein anonyymi. Mutta eikö muut tekijät (liikunta ja hyvä mieli) vaikuta myös muissa tutkituissa ravintoryhmissä (vihanneksia syöviin, vihanneksia + maitorasvoja syöviin...)?

FatFan

keskiviikko, lokakuu 14, 2009 6:14:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Tuo on kyllä aivan totta. Ja antaa viitteitä maitorasvojen hyödyllisyydestä. Viittasin lähinnä alkuperäiseen tutkimusongelmaan: miksi maajussit elävät kaupungissa asuvia pidempään?

keskiviikko, lokakuu 14, 2009 7:29:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"miksi maajussit elävät kaupungissa asuvia pidempään?"

Tällaiseen voi olla niin lukuisia selityksiä, että vaikea on ruveta arvailemaan. Ehkä vähemmän melua, jonotusta, stressiä jne.

Edellä joku toi esiin tämän "ravinnosta nauttimisen" merkityksen terveydelle, samoin liikunnasta nauttimisen. Joissakin tutkimuksissa on havaittu pienten alkoholimäärien olevan terveydelle hyödyllisiä.

Näissä kaikissa em. seikoissa on yksi yhteinen nimittäjä. Nimittäin se, että liikunta, alkoholi, hyvä ruoka aiheuttavat useille ihmisille mielihyvää, näin ollen positiivinen terveysvaikutus ei välttämättä johdu esim. antioksidanteista tai vitamiineista vaan mielihyvää itsestään.

Niin ja teellä on havaittu samoja vaikutuksia. Kenties samoista syistä.

torstai, lokakuu 15, 2009 7:00:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...
Professori Kari Salminen on kirjeenvaihdossamme kommentoinut tätä mielenkiintoista ruotsalaistutkimusta. Olemme pohtineet hedelmien ym. ja kasvirasvojen yhdistelmää ja tämän tutkimuksen valossa näyttäisi siltä, että tämä yhdistelmä lisäisi sydänsairastuvuutta. Tilastollinen merkitsevyys on kuitenkin nippa nappa vajaa. Hajontahan tulosaineistossa on melkoinen.

Joka tapauksessa tämä tutkimus on yksi lisää siihen ketjuun, jonka professori Salminen on esitellyt Duodecimin jutussa ja jotka monille ovat tutut. Vaikkakin Salminen on hieman skeptinen yksittäisten epidemiologisten tutkimusten suhteen, niin nyt niitä on jo niin runsaasti, että hän on niidenkin perusteella entistä vakuuttuneempi maitorasvan (tai siihen aivan kiinteästi ja erottamattomasti liittyvän tekijän) hyvästä sydänterveysvaikutuksesta.

Viime perjantaina Kauppalehdestä on luettavissa Kari Salmisen debattikirjoitus "Rasvaverolle ei löydy tieteellisiä perusteita"? Vielä toistaiseksi hän ei ole saanut keneltäkään vastausta! Hän odottaa kyllä vastausta mielenkiinnolla.

torstai, lokakuu 15, 2009 10:55:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...
Tässä vielä terveysblogini lukijoiden arvioitavaksi professori Salmisen mielipidekirjoitus Kauppalehdessä 9.10.2009

RASVAVERO JA TERVEYSNÄKÖKOHDAT

Kokoomuksen puheenjohtaja on ehdottanut "kovia rasvoja" sisältävät tuotteet pantaviksi erityisverolle (KL 1.10.). Perusteluksi hän on esittänyt niiden aiheuttavan vaaraa ja haittaa ihmisten terveydelle viitaten sydäntauteihin. Tämä päähänpälkähähdys edetessään johtaisi eduskunnan oikeusoppineet vaikean tilanteen eteen.

Elintarvikelakimme 23/2006 toteaa 7 §:ssä, että elintarvikkeiden tulee olla kemialliselta laadulta (siis esim. rasvojen osalta) sellaisia, etteivät ne aiheuta vaaraa ihmisen terveydelle. EY:n asetus N:o 178/2002 vahvistaa 14. artiklassa: "Markkinoille ei saa saattaa elintarvikkeita, jotka eivät ole turvallisia. Elintarviketta ei pidetä turvallisena, jos se on terveydelle haitallinen". Lain 57 §:n mukaan elintarvikkeiden turvallisuutta koskevien vaatimusten vastainen elintarvike tulee poistaa markkinoilta.

Jos siis rasvaveron perusteluksi esitetään terveyshaitta, ko. elintarvikkeiden valmistus, kaupanpito ja markkinointi tulee elintarvikelainsäädännön mukaan kieltää.

Haittaverotus ei sisälly lain menetelmävalikoimaan.

EY:n asetus painottaa elintarvikkeiden turvallisuutta arvioitaessa myös tieteellistä avoimuutta, ristiriidattomuutta ja julkisuutta. Kysymys rasvojen terveydellisistä vaikutuksista on kaikkea muuta kuin ristiriidaton.

Kansanterveyslaitoksemme ja Harvardin yliopiston Setti-tutkimuksessa on selvitetty perusteellisesti aiemmin tehtyjen tutkimusten tulokset. Yhteenvetona todetaan, ettei tyydyttyneiden ("kovien") rasvojen haitallisuudesta tai tyydyttymättömien ("pehmeiden") rasvojen edullisuudesta ole yhdenmukaista näyttöä. Tulokset ovat täysin ristiriitaiset. Itse Setti-tutkimuksen kokeellinen osa osoitti kiistattomasti, etteivät tyydyttyneet rasvat ole yhteydessä sydänkuolleisuuteen (Am. J. Epidemiol. 1997;145:876-87). Samaan tulokseen päädytään juuri julkaistussa huolellisessa kanadalaisessa tutkimuksessa, missä tarkastellaan laajasti elintarvikekomponenttien yhteyttä sydänsairauksiin (Arch. Intern. Med. 2009; 169:659-69).

Puheenjohtaja Kataisen ehdotus johtaa katseet erityisesti maitorasvaa sisältäviin valmisteisiin ja niiden terveysperusteiseen haittaverotukseen. Tässä tieteelliset näytöt käyvät yhä hatarammiksi.

Nimenomaan maitoon ja sydänsairastavuuteen kohdistuvia tutkimuksia tunnetaan 11 kpl. Näistä vain yksi viittaa maidon lisäävän sairastavuutta. 10 tutkimusta kertoo, ettei tällaista yhteyttä ole tai että maito suojaa sairastumiselta. Ruotsissa ja Norjassa uudenaikaisin menetelmin tehdyt tutkimukset puolestaan osoittavat, että maitorasvan syönti on yhteydessä vähentyneeseen sydäninfarkti-alttiuteen. Olen esitellyt nämä tutkimukset yksityiskohtaisesti Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecimissa (2007;123:358-9). Yhtään kielteistä kannanottoa en ole kirjoitukseeni saanut.

On ymmärrettävää, että erityisesti kansantaloutemme tulevassa velkaisessa tilanteessa valtiovarainministerin on etsittävä kaikki verotettava. Mahdolliselle rasvaverolle on kuitenkin löydettävä muut kuin terveellisyysperusteet, jottei jouduta mielivallan upottavalle suolle.

Kari Salminen
Professori
Helsinki

torstai, lokakuu 15, 2009 11:02:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Tässä taas "kovaa" "tutkimus" tietoa kovista rasvoista:

http://www.iltalehti.fi/terveys/2009101310409225_tr.shtml

Aina yhtä raivostuttavaa lukea moista kevytuotteitten lobbausta.

torstai, lokakuu 15, 2009 1:17:00 ip.

Vakuuttunut sanoi...

Ne "tuhannet tutkimukset", jotka osoittavat tyydyttyneen rasvan vaaralliseksi ihmisen terveydelle, sanovat korkeasti oppineet.

Eihän tämä vielä mitään. Olen kuullut yhden lääkärin suusta että "kaikki" tutkimukset osoittavat näin.

hoh hoijjaa että näin.. Kai se on sitten uskottava.

torstai, lokakuu 15, 2009 6:50:00 ip.

Unkka T. Kumiankka sanoi...

Hei, muistan joskus lukeneeni jostain, että rypsiöljy ei oikein soveltuisi ravinnoksi. Syynä taisi olla jotain, että se hapettuu elimistössä ja muuttuu haitalliseksi. Oliiviöljy ei kuulemma näin käyttäydy ja on siksi parempi vaihtoehto. Olisiko jollakulla heittää lisää tietoa tähän aiheeseen liittyen?

Jos se nimittäin pitää paikkansa, ovat ne kaikki jutut "voittamattomasta rypsiöljystä" melko huvittavia/hirvittäviä. Näitähän mediasta aina säännöllisin väliajoin saa kuulla ja lukea.

torstai, lokakuu 15, 2009 11:09:00 ip.

R sanoi...

Todella mielenkiintoista ja ihmeellistä, että mikään media ei vielä ole ottanut tätä ruotsalaista maajussitutkimusta esille.

Mikähän mättää?

R

perjantai, lokakuu 16, 2009 8:58:00 ap.

Unkka T. Kumiankka sanoi...

"Todella mielenkiintoista ja ihmeellistä, että mikään media ei vielä ole ottanut tätä ruotsalaista maajussitutkimusta esille."

Ehkäpä se ei sovi vallitsevaan doktriiniin ;)

perjantai, lokakuu 16, 2009 10:25:00 ap.

J sanoi...

Ihmetyttää itseänikin kovasti tuo rypsiöljyn hehketus tässä maassa. Sehän tosiaan sisältää

paljon omega-3 rasvahappoja, mutta lyhytketjuisessa muodossa (alfalinoleenihappo). Käsittääkseni tutkimusten mukaan elimistön kyky muuttaa lyhytketjuisia omega-3 rasvahappoja pitkäketjuisiksi on todella huono (<10 %). Jos näin todella on niin suurin osa noista omega-3 rasvahapoista jää todellakin mätänemään ja hapettumaan elimistöön. Ja kun se rypsiöljy sisältää valtavasti omega-6 rasvahappoja niin se vaan pahentaa tulehduksellisuutta elimistössä.

Itse pyrin ainakin nauttimaan omega-3:t aina pitkäketjuisessa muodossa. Ihan älytöntä mielestäni kehottaa syömään omegat jostain margariinista.

Pystyisikö Christer kommentoimaan tähän? Tämä on mietityttänyt minua jo pitkään. Itse käytän (luomu) oliiviöljyä.

-J

perjantai, lokakuu 16, 2009 11:17:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos kommenteista. Minun mielestäni omega-3-rasvahapot pitää saada pääosin kalasta, mikäli on tarkoitus edistää terveyttään. Tämä ajatus on kristallisoitunut asiantuntijoidemme päässä lähinnä silkasta älyttömyydestä faktat tunnustavaksi terveysinformaatioksi. Tämä on tapahtunut ihan muutaman vuoden sisällä täällä yhden totuuden Suomessa. Muutama esimerkki tiedon täsmentymisestä.

Eliina Aro, Diabetesliiton ravitsemusterapeutti kirjoittaa minulle henkilökohtaisesti vuonna 2008 (innostuttuani arvioimaan kriittisesti uudistettuja Diabeetikon ravitsemussuosituksia): "Ruokavalion rasvojen osalta haluan korjata esittämäsi väittämää. Rasvan saanti lisää insuliiniresistenssiä rasvalaadusta riippumatta silloin, kun rasvan saanti on runsasta eli suuruusluokassa yli 35 % energiansaannista. Siksi emme voi suositella kovin runsaasti rasvaa sisältävää ruokavaliota. Rypsiöljyn n-3 ja n-6 rasvojen suhde pysyy samanlaisena riippumatta siitä käytetäänkö se kotona öljynä vai lisätäänkö se öljynä teollisuudessa. Rypsiöljy sisältää runsaasti n-3 rasvahappoja. Juuri siksi meillä n-3/n-6 rasvahappojen saannin suhde ruokavaliossa on huomattavasti parempi kuin eteläisemmässä Euroopassa." (Uskomattoman typerää informaatiota)

Helena Gylling, Kuopion Yliopisto, väitti Suomen Lääkärilehdessä vuonna 2006: "Kalaöljyllä ei ole mitään merkitystä sydän- ja verisuonitaudeissa" (Voiko asian enää typerämmin ilmaista?)

Vastaus ylläolevaan on valitettavasti myönteinen: Helena Gylling kirjoittaa Diabetes -lehden

numerossa 10/2004: "Vain kasviöljyistä saa ihmiskehelle välttämättömiä rasvahappoja." (Aika uskomaton väite!!!)

Selkeyteen ollaan vähitellen menossa, sillä Sydänliiton oma lehti kirjoittaa vihdoin ja viimein asiaa vuonna 2009: "Omega-3-rasvahapot ovat monitydyttymättömiä rasvahappoja, jotka ovat kehityksellemme ja terveydellemme välttämättömiä. Elimistömme ei kuitenkaan pysty niitä itse valmistamaan eli niitä on syötävä. Parhaita lähteitä ovat rasvaiset kalat kuten lohien sukuiset lajit. Myös kasviöljyt ja saksanpähkinät sisältävät omega-3-rasvahappoja. Nykyisin suomalaiset saavat omega-3-rasvahapoista vain viidenneksen kalasta, vaikka sen teho on merkittävästi parempi kuin kasviöljyjen rasvahapon."

Joku voi ehkä syystäkin pitää Diabetesliiton ja Kuopion Yliopiston aiempia vain muutaman vuoden takaisia lausuntoja vastuuttomana informaation vääristelynä. Minä lähinnä häpeän ja säälin näitä kollegojen lausahduksia.

perjantai, lokakuu 16, 2009 12:26:00 ip.

J sanoi...

Kiitos Christer mielipiteestäsi. Olen samaa mieltä kanssasi että rasvainen kala on oikea lähde saada elimistön kannalta tärkeät (pitkäketjuiset EPA ja DHA) rasvahapot.

Ihmetystä ja suorastaan ärsytystä/vihaa aiheuttaa taasen "virallisten" tahojen puhe miten kaikki omega-3:t ovat samanarvoisia. Katsopa vaikka uusin terveydeksi lehti joka jaetaan apteekeissa. <http://www.digipaper.fi/terveydeksi/33584/>

Melkoista rasvapropagandaa tuon lehden kirjoitus oli taas pehmeistä ja kovista rasvoista, huuh.

Itse olen yrittänyt löytää tutkimuksia tuosta elimistön kyvystä hyödyntää alfa-noleenihappoa. Esim. Tolonen viittaa muutamassa artikkelissa, että vain 5 % pystyttäisiin muuttamaan pitkäketjuisiksi. Jos näin todella on niin en näe mitään järkeä hehkuttaa alfa-noleenihappojen perään varsinkin kun suurin osa tieteellisistä tutkimuksista omega-3 rasvahappojen eduista on tehty pitkäketjuisista (EPA ja DHA).

On se kumma kun pitää nyky maailmassa tietoa kaivaa itse netistä kun virallisista tahoista suolletaan vaan samaa paatosta jonka tieteellinen pohja on hyvin kyseenalaista.

-J

perjantai, lokakuu 16, 2009 2:36:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Aamulehti näyttäisi kommentoivan uutista: Kerma suojaa sydäntaudilta?

Heti rientää THL kiistämään tutkimuksen merkityksen. Tässä tämä juttu kokonaan:

Kerman, voin ja täysmaidon lisääminen ruokavalioon saattaa vähentää sepelvaltimotaudin riskiä, selviää äskettäin julkaistusta ruotsalaistutkimuksesta.

Tutkijat seurasivat 12 vuoden ajan yli 1700 maaseudulla asuvan ruotsalaismiehen elintapoja ja sairastuvuutta sepelvaltimotautiin.

Tutkimuksessa huomattiin, että hedelmien ja vihannesten päivittäinen syöminen vähensi sepelvaltimotaudin riskiä vain, jos miehet söivät myös kermaa, voita ja täysmaitoa.

Hedelmien ja vihannesten syönnillä ei näyttänyt olevan edullista vaikutusta, jos mies sai ruuistaan vain vähän maitorasvoja.

Asiantuntija tyrmää

Yliääkäri Antti Jula Terveys- ja hyvinvoinnin laitokselta pitää tutkimusta epäluotettavana.

Hänen mukaansa tutkimuksessa ei ole huomioitu riittävän hyvin sitä, että vähärasvaista ruokavaliota suosivat tutkittavat olivat jo tutkimuksen alkaessa sairaampia, lihavamia ja liikkuivat vähemmän kuin rasvaista ruokavaliota suosivat.

Lisäksi otos on pieni, ja tiedot tutkittavien ruokailutottumuksista on kerätty epätarkasti.

Julan mukaan useat luotettavat tutkimukset ovat osoittaneet, että kovien rasvojen välttäminen laskee kolesterolia sekä pienentää sydäninfarktin ja aivohalvauksen vaaraa.

Hänen mielestään kyseinen tutkimus ei kumoa aiempia väitteitä.

Maitorasvojen vaikutuksesta terveyteen on kiistelty julkisuudessa.

Professori Kari Salminen muistutti viime viikon Kauppalehden kirjoituksessaan, että rasvojen terveysvaikutuksista on saatu ristiriitaisia tuloksia. Hänen mukaansa joissakin tutkimuksissa on todettu, että maitorasva saattaisi suojata sydänsairauksilta.

Ruotsalaistutkimus on julkaistu International Journal of Environmental Research and Public Health -tiedejulkaisussa.

Heini Maksimainen

Aamulehti

lauantai, lokakuu 17, 2009 3:17:00 ip.

Voi Voi.. sanoi...

TEKNIikka&TALOUS LEHDESSÄ 16.10 oli artikkeli kuinka Valio kehittää terveysvoita. Siis sellaista voita joka ei kohota kolesterolia. Onko typerämpää kehitystyötä kun tehdä luonnollisesta ravinnosta epäluonnollista pilkkomalla jotkut rasvahapot pienempiin osiin ja ottamalla sieltä "haitalliset" osat pois. Lopputulos olisi sitten terveellistä. Mutta olisiko se sitten enää mitään voita vaan samoja margariineja kuin muutkin

keijut ja floorat. Kai se luonto olisi ne haitalliset aineet poistanut jo vuosimiljoonien aikana jos ne nyt niin hengenvaarallisia olisivat.

voi voi ..

lauantai, lokakuu 17, 2009 6:19:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Aamulehden lisäksi en ole huomannut suomalaismedian huomioineen ruotsalaistutkimusta laisinkaan. Kummallista. Karppaus.info:ssa ja Hiilaritietoisissa asiasta keskustellaan. Tosin, ei sielläkään kovin vilkkaasti.

sunnuntai, lokakuu 18, 2009 2:54:00 ip.

Anonyymi sanoi...

"Hänen mukaansa tutkimuksessa ei ole huomioitu riittävän hyvin sitä, että vähärasvaista ruokavaliota suosivat tutkittavat olivat jo tutkimuksen alkaessa sairaampia, lihavampia ja liikkuivat vähemmän kuin rasvaista ruokavaliota suosivat."

Suorastaan huikea perustelu sille, miksi tutkimus ei ole luotettava. Täysin epäreilua, kun vähärasvaista ruokavaliota suosivat ovat jo valmiiksi sairaampia:) No niinpä, sitähan tässä juuri osoitettiin...

sunnuntai, lokakuu 18, 2009 5:16:00 ip.

Janne sanoi...

Vaikka kalan omega-3 on hyvästä, ei se silti sulje pois alfa-linoleenihapon mahdollisia itsenäisiä terveyshyötyjä.

Nutrition Reviews

Volume 66 Issue 6, Pages 326 - 332 Published Online: 2 Jun 2008

ABSTRACT

Consumption of omega 3 fatty acids is known to have health benefits. For many years, the importance of the only member of the omega 3 family considered to be essential, alpha-linolenic acid (ALA), has been overlooked. Current research indicates that ALA, along with its longer chain metabolites, may play an important role in many physiological functions. Potential benefits of ALA include cardioprotective effects, modulation of the inflammatory response, and a positive impact on both central nervous system function and behavior. Recommended levels for ALA intake have been set, yet the possible advantages of its consumption are just being revealed.

sunnuntai, lokakuu 18, 2009 7:50:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Rasvojen terveellisyys, kuinka suuri osa kok. energiasta, mitä rasvoja, missä suhteessa keskenään jne. on niin toivoton viidakko, että siitä ei ota kukaan selvää.

Meikä syö rasvoja monipuolisesti siten, että maistuu hyvältä ja nälkä lähtee.

Yksi viesti ravitsemuksen toivottomassa sekamelskassa näkyisi olevan yhtenäinen: Kalaa kannattaa syödä.

maanantai, lokakuu 19, 2009 2:31:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Tämä on uutinen, joka bongattiin Aamulehteen tästä veteraaniurheilijan blogista. Täällä on iso toimittajajoukko, joka säännöllisesti seuraa sinun blogiasi. Tsemppiä!

maanantai, lokakuu 19, 2009 4:37:00 ip.

Z sanoi...

"Hänen mukaansa tutkimuksessa ei ole huomioitu riittävän hyvin sitä, että vähärasvaista ruokavaliota suosivat tutkittavat olivat jo tutkimuksen alkaessa sairaampia, lihavampia ja liikkuivat vähemmän kuin rasvaista ruokavaliota suosivat."

Kyllähän tuo ihan järkeenkäyvää voi olla. Vähärasvaiselle ruokavaliolle voivat ryhtyä (tavallisten terveystietoisien ihmisten lisäksi) lääkärin suosituksesta ne, joilla on paljon sv-tautien riskitekijöitä, esimerkiksi liikkumattomuus, korkea kolesteroli, ylipainoa, korkea verenpaine jne.

Katsokaapas joskus työpaikkaruokalassa, minkä näköiset ihmiset syövät salaattipöydästä. Yleensä pulskemmat. Tästä ei suinkaan voi vetää johtopäätöstä, että salaattien syöminen lihottaisi enemmän kuin tavallisen lounaan syöminen.

keskiviikko, lokakuu 21, 2009 10:23:00 ap.

Z sanoi...

Kommentteja tutkimukseen:

Thirty men reporting previous hospitalization for coronary heart disease at baseline were excluded, leaving 1,752 men for analyses. Seventeen men who died after 2001, but before a second survey in 2002-03 were included in total mortality rates, but no causes of death were available for these fatalities.

-- Olivatko nämä aiemmin sydänsairausten vuoksi sairaalahoidossa olleet maitorasvan syöjiä vai maitorasvan välttäjiä? Entä kuolleet, kumpaan ryhmään kuuluivat?

30+17 eli 47 henkeä suljettiin pois tutkimuksesta. Jos tätä vertaa kuolleisuuteen (5), tai sydänsairastuvuuteen (19,1+7,9=36), yhteensä 41 henkeen, niin poissulkemalla on tuntuva vaikutus. Tästä syystä en pitäisi tätä kovin luotettavana tutkimuksena. Tutkimuksesta poissuljettuja oli suurinpiirtein yhtä paljon kuin mitä positiivisia löydöksiä. Näin pienissä tutkimuksissa tällaiset asiat voivat keikauttaa tulokset päinvastaisiksi. Millä perusteella Veteraaniurheilija on päätenyt siihen, että kyseessä olisi ++ eli melko luotettava tutkimus?

Physical workload was determined in a structured interview according to the Edholm activity scale in which the participants estimated the average number of hours working in a sitting or standing position with a moderate, heavy, or very heavy workload during an average working day [28].

--- liikunta vähentää riskejä kaikilla

High intake of bioactive substances in foods in addition to a fat profile with a high and balanced intake of essential fatty acids is believed to

explain the health protective effects demonstrated by the Mediterranean diet [11].

--- balanced, mitä tarkoittaa? Sekä voita että oliiviöljyä? Missä suhteessa?

Causality pathways explaining the associations between diet and coronary heart disease need further exploration. The inflammatory process of atherosclerosis raises the questions of what promotes inflammation and if and how dietary components promote or avert inflammation [39,40].

--- Lisätutkimuksia tarvitaan, varsinkin kausaalisuuden suunnan osoittamiseen (vrt. edellinen lähettämäni kommentti - ketkä ovat vähärasvaisella dieetillä?)

ps. Naisten ja miesten aineenvaihdunta eroaa aika paljon. Sääli, ettei naisia kelpuutettu tutkittavien ryhmään.

keskiviikko, lokakuu 21, 2009 10:34:00 ap.

Professori Salminen kummastelee ehdotettua rasvaveroa

Ystävänä, eläkkeellä oleva professori Kari Salminen, ihmettelee eduskunnassa kaavailtua rasvaveroa. Tämä veroesitys ei voi perustua terveyshaittaan, katsoo professori Kari Salminen. Jos rasvan sanotaan aiheuttavan terveyshaittaa, edellyttää nykyinen elintarvikelaki, että sellaisten elintarvikkeiden valmistus ja myynti pitää kieltää.

Elintarvikelain mukaan ruuan pitää olla kemialliselta laadultaan sellaista, ettei se aiheuta vaaraa ihmisen terveydelle. Salmisen mukaan rasvaverolle ei löydy myöskään tieteellisiä perusteita. "Tyydyttyneiden eli kovien rasvojen haitallisuudesta tai tyydyttymättömien eli pehmeiden rasvojen edullisuudesta ei ole yhdenmukaista näyttöä, vaan tulokset ovat ristiriitaiset", Salminen kirjoittaa Kauppalehden Debatti-palstalla 9.10.2009. Salmisen näkemys perustuu Kansanterveyslaitoksen ja Harvardin yliopiston Setti-tutkimukseen, jossa on vedetty yhteen aiempien tutkimusten tulokset.

Kokoomuksen puheenjohtaja Jyrki Kataisen sekä Eduskunnan terveyden edistämisen asiantuntijaryhmän ehdottama valmistevero koskisi makeisia, limsoja ja kovia rasvoja. Tahot uskovat, että Tanskan mallin mukainen korkeampi vero edistäisi kansanterveyttä. Katainen, on tarkentanut, että rasvaveron tai muu verotuksellinen keino ei voi olla ruokapolitiikan tai terveyspolitiikan ydin, vaikka niilläkin voidaan verotuloja kerätä.

Tanskassa on päätetty nostaa vuodenvaihteessa voimaan tulevalla verouudistuksella makeisten, suklaan, jäätelön ja sokeripitoisten juomien valmisteveroa 25 prosentilla sekä ottaa käyttöön rasvaveron.

Lähde: Ruokatiedon uutispalvelu terveystoimittajille, 13.10.2009

D-vitamiinisuositus on aivan liian alhainen

Nykyiset suositukset D-vitamiinin saannille ovat liian alhaiset, jotta D-vitamiinista olisi hyötyä vanhusten kaatumisten ehkäisyssä, kirjoittaa British Medical Journal.

Kansainvälisen tutkijaryhmän toteuttaman meta-analyysin mukaan vanhusten kaatumisriski vähenee viidenneksellä, kun päivittäinen D-vitamiinin saantitaso on välillä 17,5 - 25 mikrogrammaa. Alle 17,5 mikrogramman jäävästä D-vitamiinin saannista ei

analyysin mukaan ole hyötyä kaatumisten ehkäisyssä. D-vitamiini vähentää vanhusten kaatumisriskiä, koska se parantaa lihasten toimintaa.

Suomessa virallinen D-vitamiinin saantisuositus on yli 60-vuotiaille 10 mikrogrammaa vuorokaudessa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan alainen D-vitamiinityöryhmä pohtii parhaillaan keinoja koko väestön D-vitamiinin saannin parantamiseksi, mutta ei tiettävästi ole valmis nostamaan kansallista saantisuositusta ennen kuin uudet pohjoismaiset ravitsemusuositukset on julkaistu vuonna 2012.

Työryhmän puheenjohtaja ja ravitsemustieteen dosentti Christel Lamberg-Allardt Helsingin yliopistosta suosittelee kuitenkin jo nyt vähän ulkoileville ikääntyneille 10 -20 mikrogramman annosta päivittäin.

Lähde: Ruokatiedon uutispalvelu terveystoimittajille, 13.10.2009

Neonomide sanoi...
Veteraaniurheilija kirjoitti:

"Kansainvälisen tutkijaryhmän toteuttaman meta-analyysin mukaan vanhusten kaatumisriski vähenee viidenneksellä, kun päivittäinen D-vitamiinin saantitaso on välillä 17,5 - 25 mikrogrammaa. Alle 17,5 mikrogramman jäävästä D-vitamiinin saannista ei analyysin mukaan ole hyötyä kaatumisten ehkäisyssä."

JAMA:ssa julkaistussa meta-analyysissä päädyttiin jo viisi vuotta sitten aivan vastaaviin tuloksiin:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15113819>

Minua kiinnostaisi tietää, mistä L-A on tämän "tippuu puoleen"-väitteen napannut vuoden takaiseen osteoporoosiliiton kannanottoon?

"Huolehtimalla ikäihmisten ja vanhusten D-vitamiinin saannista puolet heidän kaatumisistaan ja viidennes murtumista olisi vältettävissä."

http://www.osteoporoosiliitto.fi/sivu.php?artikkeli_id=699

Jos luunmurtumat oikeasti haluttaisiin "estää", mielestäni pitäisi panostaa K2-vitamiinin saantiin Deen nostamisen ohella ja lisättäisiin mm. magnesiumin saantia ja harkittaisiin uudelleen tätä kalsiumin ylisyyttä joka tuutista.

K2-vitamiini, erityisesti MK4-menetretrenoni, on äärimmäisen tehokasta osteoporoottisten luunmurtumien ehkäisyssä vanhemmilla naisilla japanilaisen meta-analyysin mukaan (jonka voin kaivaa vaikka välittömästi). Sivuvaikutusprofiili on ollut B12-vitamiinin luokkaa, eli ei sivuvaikutuksia, whatsoever.

Tai mitä turhia mitään ravinteita miettimään, syötetään vain ennalta ehkäisevästi 2 euroa päivässä maksavia osteoporoosilääkkeitä kaikille menopaussinaisille, ei järjellä mitään virkaa tässä maailmassa ole aiemminkaan ollut.

keskiviikko, lokakuu 14, 2009 3:26:00 ap.

Matti Narkia sanoi...

Asiasta kiinnostuneille oheisena viite ja linkki veteraaniurheilijan mainitsemaan BMJ:n meta-analyysiin:

Fall prevention with supplemental and active forms of vitamin D: a meta-analysis of randomised controlled trials.

Bischoff-Ferrari HA, Dawson-Hughes B, Staehelin HB, Orav JE, Stuck AE, Theiler R, Wong JB, Egli A, Kiel DP, Henschkowski J.
BMJ. 2009 Oct 1;339:b3692. doi: 10.1136/bmj.b3692.

http://www.bmj.com/cgi/content/full/339/oct01_1/b3692

perjantai, lokakuu 16, 2009 1:12:00 ap.

Matti Narkia sanoi...
Neonomide kirjoitti...

"Veteraaniurheilija kirjoitti:

"Kansainvälisen tutkijaryhmän toteuttaman meta-analyysin mukaan vanhusten kaatumisriski vähenee viidenneksellä, kun päivittäinen D-vitamiinin saantitaso on välillä 17,5 - 25 mikrogrammaa. Alle 17,5 mikrogramman jäävästä D-vitamiinin saannista ei analyysin mukaan ole hyötyä kaatumisten ehkäisyssä."

JAMA:ssa julkaistussa meta-analyysissä päädyttiin jo viisi vuotta sitten aivan vastaaviin tuloksiin:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15113819> "

Tuostakin on jo koko teksti saatavana:

<http://jama.ama-assn.org/cgi/content/full/291/16/1999>

Ainakin kaksi ensimmäistä tekijää näyttävät olevan samat kuin uudessa BMJ:n meta-analyysissä

perjantai, lokakuu 16, 2009 1:24:00 ap.

Matti Narkia sanoi...
Parin vuoden takaisessa kliinisessä kokeessa

Broe KE, Chen TC, Weinberg J, Bischoff-Ferrari HA, Holick MF, Kiel DP.
A higher dose of vitamin d reduces the risk of falls in nursing home residents: a randomized, multiple-dose study.
J Am Geriatr Soc. 2007 Feb;55(2):234-9.
<http://www3.interscience.wiley.com/cgi-bin/fulltext/117995716/HTMLSTART>

vanhuksille annettiin D2(!)-vitamiinia 200 IU, 400 IU, 600 IU tai 800 IU 5 kk ajan. Vain suurin annos 800 IU vähensi kaatumisia tilastollisesti merkitsevästi, 72%. Suuresti ihmetyttää ensinnäkin se, että käytettiin D2:ta eikä D3:a sekä se, että noinkin pieniä annoksia otettiin mukaan ja ettei suurempia annoksia ainakin 5000 IU:hun asti kokeiltu.

perjantai, lokakuu 16, 2009 1:49:00 ap.

Matti Narkia sanoi...
Tuossa BMJ:n meta-analyysissä

http://www.bmj.com/cgi/content/full/339/oct01_1/b3692

mukanaolien tutkimusten suurin D-päiväannos oli siis 25 µg (1000 IU), kun tämänkaltaisissa kliinisissä kokeissa pitäisi mielestäni olla ainakin yksi haara, jossa päiväannos olisi vähintään luokkaa 100-125 µg (4000-5000 IU)!

perjantai, lokakuu 16, 2009 2:26:00 ap.

Matti Narkia sanoi...
Kirjoitin:

"Tuossa BMJ:n meta-analyysissä

http://www.bmj.com/cgi/content/full/339/oct01_1/b3692

mukanaolien tutkimusten suurin D-päiväannos oli siis 25 µg (1000 IU), kun tämänkaltaisissa kliinisissä kokeissa pitäisi mielestäni olla ainakin yksi haara, jossa päiväannos olisi vähintään luokkaa 100-125 µg (4000-5000 IU)!"

Kliinisessä kokeessa

Long-term effects of giving nursing home residents bread fortified with 125 {micro}g (5000 IU) vitamin D3 per daily serving.
Mocanu V, Stitt PA, Costan AR, Voroniu O, Zbranca E, Luca V, Vieth R.
Am J Clin Nutr. 2009 Feb 25.
<http://www.ajcn.org/cgi/content/abstract/ajcn.2008.26890v1>

vanhuksille annettiin 125 µg (5000 IU) D3:a ja 320 mg kalsiumia päivässä leivän mukana 12 kk ajan. BMD-arvot paranivat ja 92%:lla osanottajilta

seerumin 25(OH)D nousi yli 74 nmol/l (keskiarvo 126 nmol/l), eikä haittoja havaittu. Valitettavasti kaatumisia ei tässä kokeessa tutkittu.

perjantai, lokakuu 16, 2009 2:47:00 ap.

Diurnal Critter sanoi...
Christel Lamberg-Allardt sanoi Prisma Studion toimittajille:

"mutta se että suositus olisi sellainen, että kaikkien ihmisten pitäisi ottaa purkista, sehän ei ole oikeaa kansanravitsemuspolitiikkaa"

No olisihan se politiikaksi aika uudenlaista, ainakin suomalaisella mittakaavalla. Mutta en vaan näe mitään järkeä soveltaa tuota politiikkaa näin väkisin ja vaivalloisesti ravinteeseen, jonka keskeisin lähde on aurinko eikä ruoka.

Voitte katsoa ohjelman Yle Areenasta vielä vajaan viikon ajan, tai uusinnan ykköseltä joko perjantaina klo 16.00 tai lauantaina klo 12.00. Lamberg-Allardtin mielestä suositus voisi olla 20 mikrogrammaa vanhuksille ja 10 muille. Ilari Paakkari katsoi, että suurempien määrien turvallinen ottaminen on mahdollista vain tabletilla.

Meinasin aiemmin kirjoittaa ja painottaa että laitosvanhusten suositusten korjaaminen oli aiemmassa tekstissäni ydinpointina (syöpöpotilaiden kalsidiolitasojen kontrolloimisen kanssa), nehan eivät sinällään tulleet ehkä kovinkaan selvästi esille jatkokeskustelussa ja yhteenvedossa. Ei, en koita jokaista ajatustani puffata esille, eikä pointti ollut edes omaa keksintöäni. Tämä on vaan nähdäkseni seikka, johon viranomaisten olisi pitänyt puuttua jo ajat sitten, ja jonka tulisi olla niin näkyvästi esillä että poliitikotkin hoksaisivat.

Joku 20 µg nyt on sellainen annos, josta ei ole havaittu minkäänasteisia haittavaikutuksia, noh... ikinä. Sellaisen pitäminen erityisenä miniminä porukalle, jolla on ehkä suurin mahdollinen tarve koko ravinteelle, ei olisi mitenkään mielipuolista. Varsinkin kun moisista annoksista on jo runsaasti kokemustakin, vai havaittiinko ennen 90-lukua jotain akuutteja lyhytaikaisvaikutuksia käytössä olleilla, nykysuositukset ylittävillä annoksilla. Jep, sitähan minäkin.

keskiviikko, lokakuu 21, 2009 7:11:00 ip.

Kummitus sanoi...

Joku reilusti silakkaa ja muuta kalaa syövä mummo tai pappi saattaa saadakin sopivasti Deetä, sellaiset vanhukset taitaa muutenkin olla suht terveitä. Luulisi että esim. vanhainkodissa olisi aikaa asukeilla aikaa etsiä tietoa, jospa jotkut aktiivisemmat ovatkin jo asialla? Ja omaiset.

THL:n ylilääkäri Markku Kuusi Iltasanomassa:
"Meille oli pieni yllätys, että se lähti nimenomaan pohjoisesta"
Tuota vasten on kiva seurata D-hypoteesin paikkansapitävyyttä sikaflunssan levityksessä.

torstai, lokakuu 22, 2009 2:12:00 ip.

Diurnal Critter sanoi...
"Luulisi että esim. vanhainkodissa olisi aikaa asukeilla aikaa etsiä tietoa, jospa jotkut aktiivisemmat ovatkin jo asialla?
Ja omaiset."

En ole täysin varma, miten tiukasti vanhainkodit ovat tätä nykyä veloitettuja noudattamaan viranomais-suositusta, mutta epäilen homman tyssäävän nopeasti määräyksiin.
Vuodeosastoillahan lääkäri kirjoittaa mitä lääkkeitä ravinteita annetaan ja kotoa tuodut ravinteet joskus takavarikoidaan. Lääkärien kädethän ovat sidotut reseptien suhteen.
Byrokratia on konkreettisesti ottaen niin tiukkaa, että se kirjaimellisesti vammauttaa ja lyhentää elinikää.

Asiaan voi kyllä vaikuttaa ruokavalion kautta, jos pyytää vanhukselle runsaasti kalaruokaa. Eri asia on, haluaako tai pystyykö vanhus syömään sitä ja kuinka viljelty (ja usein ravinteiltaan heikompi) kala korjaa asiaa.

Siteeraan vielä aiheeseen yleisemmin liittyen Osteoposiliiton puheenjohtajan vetoomusta Paula Risikolle. Vahvistin vielä muutaman sanan. Mistä ei voi puhua, on huudettava:

"Erityisen oman terveystalouden järjestelmästä johtuvan ongelmansa D-vitamiinin saannin suhteen muodostavat ne pääsääntöisesti sisällä oleskelevat suomalaiset, joiden D-vitamiinin saannista ei huolehdita pitkäaikaishoitolaitoksissa (terveyskeskusten vuodeosastot), vanhainkodeissa, palvelutaloissa eikä kotihoidossa. Nämä suomalaiset potevat yleisesti D-vitamiinin puutteesta aiheutuvaa aikuisten riisitautia, osteomalasiaa. Heidän luunsa ovat "pehmeitä" ja murtuvat helposti. Heidän murtumiensa kirurginen hoitokaan ei tahdo onnistua, koska naulaus ja proteesi eivät kiinnity pitävästi osteomalaattiseen luuhun. VIIDENNES kirurgisista ENNEN kotona asuvista murtumapotilaista JOUTUUKIN suuressa määrin TÄLLÄ mekanismilla PYSYVÄÄN laitoshoidon."

http://www.osteoporoosiliitto.fi/sivu.php?artikkeli_id=702

Tämä tietenkin kattaa vain osteomalasian. Alhaisiin kalsidiolitasoihin on nyt liitetty aika

huikea lista eri sairauksia, joiden suhteen laitosvanhukset ovat erityistä riskiryhmää.

Uskoin asiassa tapahtuvan jonkinasteista edistystä asian korjausta vaatineen Lamberg-Allardtin päästyä vaikutusvaltaiseen asemaan, mutta Paula Risikon ympäröimä vastine (jossa mikrogrammoista oli tullut milligrammoja) ja syksyiset kommentit uusien suositusten saapumisesta "sitten joskus" saivat epäilemään, että josko nytkään tapahtuu mitään.

Onhan se toki yksi asia jos kansalaisten suositukset ovat matalat, mutta jos laitoksissa tapahtuu pysyviä vammautumisia (tai jopa kuolemia) lähinnä vinksahaneiden määräyksiä vauksi, niin damn.

torstai, lokakuu 22, 2009 9:01:00 ip.

Kummitus sanoi...
Jos mun mummo joutuisi (81 v) sairaalaan tai muuhun laitokseen, saattaisin harkita vaihtoa salakuljetusoperaatiota - D-vitskua ja ehkä krilliöljyä purkit SS-hoitsujen ja tri Mengelen haukansilmien ja kotkankynsien ohitse ja nappia kitusiin. Tietenkin sairauden laadun huomioon ottaen.

No joo, tämä oli kärjistys. Parental discretion advised!
Vai että lääkäri määrää? Omalääkintä verboten?
Ei ole kokemusta.
Mummo taitaa 25 mikroat ottaa purkista, maidot, voit ja läskit siihen päälle.

perjantai, lokakuu 23, 2009 3:50:00 ip.

Kummitus sanoi...
Piru vie, kalat unohtui!

Sivukaneettina, THL:n ylilääkäri totesi Iltasanomissa eilen: Meille tuli yllätyksenä, että tämä (h1n1-epidemia) nimenomaan alkoi pohjoisesta.
Lainaus on muistinvarainen. Onko D tekijä X, saa nähdä.

perjantai, lokakuu 23, 2009 4:03:00 ip.

Kummitus sanoi...
Eksyin tekemisen puutteessa selailemaan D-artikkeleita, tässä yhdestä pdf:stä pätkä

From vitamin D to hormone D: fundamentals of the vitamin D endocrine system essential for good health1-4

Despite many publications and scientific meetings reporting advances in vitamin D science, a disturbing realization is growing that the newer scientific and clinical knowledge is not being

translated into better human health. Over the past several decades, the biological sphere of influence of vitamin D3, as defined by the tissue distribution of the VDR, has broadened at least 9-fold from the target organs required for calcium homeostasis (intestine, bone, kidney, and parathyroid). Now, research has shown that the pluripotent steroid hormone 1,25(OH)2D3 initiates the physiologic responses of 36 cell types that possess the VDR. In addition to the kidney's endocrine production of circulating 1,25(OH)2D3, researchers have found a paracrine production of this steroid hormone in 10 extrarenal organs. This article identifies the fundamentals of the vitamin D endocrine system, including its potential for contributions to good health in 5 physiologic arenas in which investigators have clearly documented new biological actions of 1,25(OH)2D3 through the VDR. As a consequence, the nutritional guidelines for vitamin D3 intake (defined by

serum hydroxyvitamin D3 concentrations) should be reevaluated, taking into account the contributions to good health that all 36 VDR target organs can provide.

<http://www.ajcn.org/cgi/reprint/88/2/491S.pdf>

Jostain syystä ajcn:n artikkelit avautuu peedeeäffänä, mutta HTML-versiosta pummaavat päätäkää.

sunnuntai, lokakuu 25, 2009 4:46:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Mainittu Prisma Studio poistuu kohta Areenasta, mutta löytyy täältä:

<http://www.youtube.com/watch?v=uLQV-Gb8IZM>

maanantai, lokakuu 26, 2009 1:48:00 ip.

Chiliä diabeetikolle!

★

Ruokatiedon mainiosta uutispalvelusta bongaan houkuttelevan uutisen diabeetikoille: Chili saattaa estää diabeteksen!

Chili voi tulevaisuudessa korvata asetyylisalisyylihapon tai toimia tehokkaana apuna sen ohessa diabeteksen ja sydän- ja verisuonitautien ehkäisyssä, todetaan American Journal of Clinical Nutrition -lehdessä.

Australialaisen Tasmanian yliopiston tutkija Kiran Ahuja ryhmineen havaitsi, että chilin sisältämät ainesosat kapsaisiini ja dihydrokapsaisiini laskevat veren glukoosi- ja insuliinipitoisuuksia ja estävät verisuonten tukkeutumista ilman haittavaikutuksia.

Tulokset tukevat Ahujan aiempia havaintoja chilin ainesosien hyödyllisyydestä verisuonten rasvoittumisen ja diabeteksen ehkäisyssä. Asetyylisalisyylihappo on vaikuttava aine yleisessä särky lääkkeessä asperiinissa.

Valmistaudu salaattiviikkoon!

Tukevalehtiset salaattit sopivat lämpimiin syysruokiin, vinkkaa Kotimaiset Kasvikset ry:n viestintäpäällikkö Pirjo Toikkanen.

Salaatinlehtien käytössä lisääntyy salaattikääröjen suosio. Herkullisia täytteitä sisältävät salaattikääröt ovat nyt trendikästä seurusteluruokaa ja sormiruokaa, jota näperretään ja syödään yhdessä. Täytteitä voi valmistaa kutsuille etukäteen valmiiksi moneen makuun.

Syksy ja talvikausi ovat tuhtien, rakenteeltaan kestävien salaattien aika. Myös punasävyisiä ja tummia salaatteja suositetaan. Salaattivalikoimista löytyy monia myös kuumennusta kestäviä lajikkeita. Salaatti sopii mainiosti myös haudutetuksi lisäkkeeksi kaalin tapaan. "Erilaiset rapeutensa hyvin säilyttävät salaattit kuuluvat kylmään kauteen. Ne ovat hyvä valinta varsinkin, kun kootaan ruokaisia salaatteja, joihin yhdistetään kuumia aineksia", Toikkanen ehdottaa.

Tukevalehtisiä salaatteja ovat esimerkiksi roomansalaatti, aromiltaan pähkinää ja retiisiä muistuttava rucola, tammenlehtisalaatti sekä vihreät ja punaiset lollo-salaattit.

Salaattivalikoiman uutuuksia ovat ruusukkeiden muotoiset salaattit, joiden lehdet ovat pieniä ja napakoita sekä usein myös värikkäitä ja liuskelehtisiä. Aluksi pääasiassa ammattikeittiöiden käytössä olleita tuontilajikkeita on nyt alettu kasvattaa Suomessa ja myydä ruokakaupoissa.

Toikkanen ehdottaa, että uutuuksista puhutaan ruusukesalaatteina, koska lehdet kiinnittyvät ruusukemaisesti salaatin kantaan. Puutarhat ovat nimenneet kasvattejaan myös esimerkiksi möroiksi ja tulivuoriksi. "Salaateille annetut fantasianimet helposti vain hämmentävät kuluttajaa", Toikkanen arvioi.

Uutuuskien takana on Hollannissa jalostettu salaattityyppi Salanova, joka on salaattitalo Rijk Zwaanin suojattu tuotenimi. Salaatin yksi ominaisuus on, että lehdet lähtevät irti kannasta kerran käsin kiertämällä.

Salaattien sisältämistä ravintoaineista suomalaisille yksi tärkeimmistä on folaatti (B9-vitamiini). Folaattia tarvitaan muun muassa punasolujen muodostukseen, ja erityisen tärkeää folaatin saanti on raskauden aikana. Lisäksi se vähentää elimistön homokysteiniinipitoisuutta ja siten ennaltaehkäisee sydän- ja verisuonisairauksien riskiä.

Salaatinlehdet tuovat ateriaan runsautta ja vatsaan kylläisyyden tuntua kevyesti. Kun salaatin kanssa syö öljypohjaista kastiketta, elimistö saa kaipaamiaan hyviä rasvahappoja.

Ensi viikolla 19. - 25. lokakuuta vietetään valtakunnallista Salaattiviikkoa, jolloin muistutetaan, että avomaan salaattikauden päätyttyä tuoreita salaatteja saadaan kasvihuoneista.

Lähde: Ruokatiedon uutiset terveystoimittajille, 12.10.2009

Leipäviikko alkaa

*

Leipätiedotuksen propagandakoneisto pyörii tällä viikolla täysillä, onhan nyt valtakunnallinen leipäviikko (12.-18.10.2009). Leipä on parasta välipalaa, Leipätiedotuksen mukaan.

Leipä on toki terveellistä ja se on varsin kätevä välipala, mutta liika on liikaa myös leivän suhteen. Minun mielestäni suomalaiset syövät aivan liikaa leipää ja leivän varassa ilmentyvä välipalakulttuurimme on tekemässä meistä liian painavia. Syö vain vähän leipää ja mieluusti aamupäivällä. Muistutaan käynnissä olevasta [kutsustani](#) boikotoida Leipätiedotuksen tämänvuotisista kampanjasta:

Nyt pyydän teitä boikotoimaan Leipätiedotuksen kampanjaa "Haukkaa välillä!". Kampanjaa kuvaillaan näin:

Välipalat ovat vallanneet yhä enemmän tilaa sekä aikuisten että nuorten ruokavaliosta. Nuoret saavat niistä jo yli 40 % päivän kokonaisenergiasta. Sen takia on tärkeää tiedostaa, mitä syö varsinaisten aterioiden lisäksi. Tämänvuotisella Leipäviikolla jatketaan ajankohtaista välipala-aihetta teemalla "Leipä on parasta välipalaa".

En voi kuvailla sitä inhoa mitä tunnen tällaista tiedottamista vastaan. Suomalaisten houkuttelemiselle välipalojen pariin on saatava loppu. Leipätiedotus on tässä ihan hakoteillä.

Totuus ei pala tulessakaan: Jos sinulla aamiaisen, lounaan ja päivällisen välillä tulee nälkä ja kaipaat esimerkiksi leipää välipalaksi, silloin sinun kannattaa ensin korjata kuntoon ateriointisi laadukysymykset. Syöt mahdollisesti liian pienen ruoka-annoksen, joka sisältää liian vähän proteiinia ja rasvaa. Jos syöt laadukkaana aamiaisen, lounaan ja päivällisen, silloin sinulle ei tule mieleen miettiä mitään niin pötköä kuin Leipätiedotus tuottaa solkenaan.

Liikuntaviettinsä pauloissa ilakoivat urheilijat voivat toki täydentää ravinnonsaantiaan laadukkailla välipaloilla, mutta leivän sijaan he hyötyvät paljon enemmän sellaisesta välipalasta, jossa on enemmän suojaravintoaineita kuin leivässä. Myös lääkityksen varassa elävä diabeetikko saattaa hyötyä välipaloista, mutta leipää hänenkään ei kannata kovasti puputtaa. Normaali, terve suomalainen, joka liikkuu varsin vähän, pärjää vähillä välipaloilla.

Boikotoikaa Leipätiedotuksen välipalakampanjoita!

Voitonhuuma nostaa testosteronitasoja

*

Löysin aika mielenkiintoisen havainnon 3.10.2009 ilmestyneessä Psychoneuroendocrinology -lehden artikkelissa. Kanadalaistutkijat havaitsivat, että huipputasolla pelaavien jääkiekkoilijoiden testosteronitasot nousivat jos ne seurasivat videonauhalla joukkueensa voittoa kamppailua. Testosteronitasot nousivat 42-44 prosenttia. Tappioon johtaneen ottelun seuraaminen ei merkittävästi nostanut testosteronitasoja (17%) ja neutraalin videon katsominen tuskin heilautti testosteronitasoja (6%). Tutkijoiden havaitsemat

vaihtelut testosteronitasoissa jääkiekon tapaisten aggressivisten pelien seuraamisessa, tuo lisävalaistusta urheilun psykologiseen puoleen.

Lähde: Carré JM, Putnam SK. Watching a previous victory produces an increase in testosterone among elite hockey players. Psychoneuroendocrinology lokakuu 2009 (lehti mennyt juuri painoon)

Vihaisen lääkärin pohdintaa diabeteksen hoidosta



Rakkaat lääkärit, tutkijakollegat, toimittajat, terveysasioista päättävät ja maamme lukuisat tyypin 2 diabeetikot. Haluan kiinnittää huomiotanne LKT Timo Kuuselan blogikirjoitukseen koskien erästä diabeteksen hoitoa tutkinutta ja arvioinutta väitöskirjaa. Kyseessä on tuore (9.10.2009) Helsingin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan väitöstutkimus nimeltään "Long-term effects of fenofibrate on lipoproteins and surrogate markers of macrovascular and microvascular disease in people with type 2 diabetes" (Tekijä: Anne Hiukka)

Kuusela, joka itse sairastaa diabetesta, kirjoittaa näin (lihavoinnit, jäsentely ja kansantajuisempi kirjoitusmuoto ovat minulta lähtöisin):

Tyypin 2-diabeetikon ("aikuistyyppin sokeritauti") häiriintynyttä rasva-aineenvaihduntaa on vaikea hallita lääkehoidolla. Väitöskirjan tutkimuksissa käytetyn fenofibraatin tehoa on arvioitu varsinkin korkeiden triglyseridiarvojen alentamisessa. Fenofibraatin kyky alentaa "pahaa" LDL-kolesterolia on varsin vaatimaton. *Fenofibraatin käytössä on ongelmia ja tuloksiin emme voi olla tyytyväisiä.*

Jotta rasva-aineenvaihdunnan häiriötä voidaan jollakin tavalla hoitaa, ollaan turvauttu laajamittaisesti fibraattien lisäksi kolesterolin alentamiseen kolesterolilääkkeillä (statiinit). Hoito tapahtuu ikään kuin mutkan kautta. *Usko statiineihin on kuitenkin horjumassa.* Pattiilanteessa kaivattaisiin uusia aloitteita.

Varsinkin Suomessa on omien tutkimusten hurmassa kehitetty näkemyksiä tyypin 2-diabeteksenkin taustalla olevien aineenvaihduntahäiriöiden torjumiseksi ja hoitamiseksi. Meillä ne perustuvat Pohjois-Karjala-hankkeen, fDPS (suomalainen diabeteksen ehkäisy tutkimus) ja DEHKO:n tuloksille. *Toimien kokonaisvaikutukset ovat olleet hyvin kyseenalaisia joskaan niitä ei sovi kyseenalaistaa.*

Pienenä vihjeenä tutkijoille voidaan kertoa, että jo suuri joukko tyypin 2-diabeetikkoja ja yleensä metabolisesta oireyhtymästä kärsiviä on, jopa vastoin hoitavan organisaation tahtoa, vähentänyt ruuastaan sokeristuvia hiilihydraatteja. Vihannesten, kasvien ja luonnollisten rasvojen käyttöä on sen sijaan lisätty. Poikkeuksetta on käynyt näin: *Juuri nämä veren "kolesterolimittarit" mukaan lukien triglyseridit ovat laskeneet harvassa kuukaudessa muilla (mukaan lukien lääkitys) keinoilla saavuttamattomalle tasolle. Kappas vain!*

Ilmeisesti tarvitaan vielä lukuisia väitöskirjatasoisia tutkimuksia, jotta voidaan alkaa puhumaan ja kirjoittamaan "oikeista asioista". Meillä olisi Suomessa ainakin kolmessa tutkimuslaitoksessa erinomainen menetelmä "kolesteroli"-muutosten havainnoimiseksi: 1H NMR. *Mikähän taho voisi vaikuttaa "toisenlaisen ravitsemustutkimuksen" käynnistymiseen?*

Niin pitkään, kun tutkimuksia suunnitellaan kolesteroli- / rasvakammoisina valta-asemassa olevien organisaatioiden toimesta ja ravitsemus- ja lääketeollisuuden tukemina, tuloksia ei synny. *Olen henkilökohtaisesti odotellut näitä hankkeita mahdollisine tuloksineen vuosikymmeniä. Siinä välissä piti turvautua omaan ajatteluun omien aineenvaihduntavammojen hoitamiseksi. Henki säästy mutta viha lisääntyi.*

Lähde: Timo Kuuselan blogi, 10.10.2009

Anonyymi sanoi...

Täällä toinen vihainen lääkäri tosin vain tavallinen terveyskeskuksen lääkäriorja. Eikä missään nimessä niin fiksusti sanojaan valitseva kuin Kuusela tai Veteraani. Pitäisikö meidän lääkäreiden ryhtyä kapinaan Lääkelaitosta ja THL:ää vastaan?? Mitä se auttaa? Yksikään THL:n lääkäri ei päästä suustaan muuta kuin "virallista totuutta" työpaikan menettämisen pelossa juuri nyt. Saattaa lamaantua koko Puskan putiikki moniksi vuosiksi. Veteraani on tuonut moneen kertaan esille miten älyttömän kapeakatseista diabeteksen hoito viranomaistasolla on tällä hetkellä. Yksilöllistä sairautta hoidetaan yhdellä ja ainoalla "oikealla" tavalla. Siitä hänelle suuri kiitos kun tuo epäkohdat esille ja osoitus rohkeudesta. Voin

hyvin kuvitella, että karsii keikkakalenteria moiset lausunnot, mutta tottahan Veteraani puhuu. Olisin itse valmis kokeilemaan hiilihydraattirajoitusta potilailleni, mutta se vaatisi lisäohjeistusta. Muutama potilas on sitä jopa minulta tiedustellut. Mistä sitä ohjeistusta saa? Lääkelaitos ei lähde tällaista hoitoa tukemaan. Syynä voi olla tuo porvoollainen ortopedi, joka on suuttanut asioista päättävät älyttömällä lausunnoillaan. Selasin hänen kirjoittamaansa kirja diabeteksestä ja kivunhoidosta. Diabeteskirja on ihan kauhea. Kivunhoidossa ollaan vähemmän pihalla. Veteraaniilla voisi olla mahdollisuus vaikuttaa asiaan. Onhan hänellä keskusteluyhteys valtaeliittiin ja hän on meille rivillääkkäreillekin tuttu kun luemme terveystietä missä hän on ollut esillä. Älkää ottako höpötyksiäni tämän

vakavammin, mutta tunnen useita lääkäreitä, jotka olisivat lääkkeettömän diabeteksenhoidon kannalla. Mistä tuki tähän? Se on se olennainen kysymys. Kuusela voi kirjoittaa kilometreittäin tekstiä (ulkomailta?), mutta jos se ei mihinkään konkreettiseen johda niin tyhjänjauhamistahan se on. Toimintaa!

lauantai, lokakuu 10, 2009 5:57:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Luentovalmisteluni pysähtyivät kuin seinään edellisen kommentin johdosta. Onko tilanne todella näin hankala terveyskeskuksissa tällä hetkellä? Tämä vetää kyllä minut ihan hiljaiseksi... Pistäkää lisää kommentteja. Ehkä saadaan neuvottelut käyntiin yksilöllisemmästä diabeteksen hoidosta, johon myös kuuluu vähähiilihydraattinen ruokavalio mahdollisesti ravintolisillä täydennettynä.

Olen jo pitkään epäillyt, että Antti Heikkilän lausunnot ovat suututtaneet viranomaisten lisäksi myös rivilääkärit. Ikä tuo Heikkilällekin toivon mukaan seesteisemmän tavan toimia. Sitä minäkin toivon. Ja diabeteskirjaa minäkin kauhistelen.

Pistäkää palautetta joko suoraan Kuuselalle tai minulle. Kuuselan kanssa on helppo tulla toimeen.

lauantai, lokakuu 10, 2009 6:09:00 ip.

Jyrki sanoi...

Oman käsitykseni mukaan tuo Heikkilän kirja on kuitenkin tuonut avun lukuisalle joukolle diabeetikkoja. Onkohan se kirja todellakin niin kauhea noin maallikkonäkökulmasta katsottuna? Toki olisi varmaankin parempi, jos löytyisi hieman neutraalimpi kirja, jota suositella.

lauantai, lokakuu 10, 2009 8:59:00 ip.

Ristiriitainen sanoi...

"Ja diabeteskirjaa minäkin kauhistelen." Voisikohan joku valistaa minua mikä tässä kirjassa on niin hirvu kauhistuttavaa. Olen kirjan lukenut ja aika asialliseltahan se vaikutti. Palkinnonkin on saanut maailmalla. Jos ihan muutamalla sanalla veteraaniurheilijakin kommentoisit. Ei minun puoleltani ole mitään vastakkainasettelua tässä. Molempia arvostan suuresti.

nimim. ristiriitainen

lauantai, lokakuu 10, 2009 9:00:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Antti tarvitsee kirjoilleen taitavamman kustantajan. Antti voi vaikka aseilla osoittaa terveysjohtajamme ja luoda sen idiotismin

ympärille oppirakennelmiaan, mutta kirjoihin asti sitä ei olisi hyvä päästää. Semmoinen joka pyytää poistamaan aseista varmistimet ja piilottamaan lapset ei saisi samaan aikaisesti kirjoittaa vakavasti otettavaa diabeteskirjaa. Ei jatketa tätä Heikkilä-farssia tämän enempää - eihän?

lauantai, lokakuu 10, 2009 9:35:00 ip.

Rolf sanoi...

Ilman Anttilaa emme olisi Suomessa näinkään pitkällä hiilari/rasvatietoisuudessa. Myös sinä CS teet hyvää työtä, mutta myötäilemällä auktoriteetteja, ei kunnan kapinaa synny. Mollaamalla Heikkilää, ylennät itseäsi, mitä sillä haet?

Rolf

lauantai, lokakuu 10, 2009 10:35:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

En tiedä, Rolf, mitä tarkoitat kommentillasi.

lauantai, lokakuu 10, 2009 11:12:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Kyllä tänne Suomeen mahtuu molemmat, Christer ja Heikkilä.

On mainiota, että Christer pitää yllä keskusteluyhteyttä päättäjiin. Tosin heidän moraalinensa on niin karmaiseva, että minulla riittää yhä enenemässä määrin ymmärrystä myös Heikkilän kovimmillekin kommenteille.

Minäkin olin menossa kohti varmaa 2-tyyppin diabetesta ja ennenaikaista kuolemaa viranomaisten väärillä ohjeilla.

Kuusela ottaa kantaa sairautensa hoitoon, joka koskee lähinnä vanhempia ihmisiä. Olisiko joku kiinnostunut ylipainoisista lapsista, jotka kärvistelevät vähän rasvaa linjalla vuodesta toiseen ja lihovat lihomistaan? Ohjeistus on heidän kohdallaan vielä sokeampi kuin diabeetikkojen. Ohje on vähän rasvaa, amen - paljon hiilihydraatteja, halleluja.

sunnuntai, lokakuu 11, 2009 4:19:00 ap.

Toivo sanoi...

Te Heikkilää kauhistelevat, ettekö ymmärrä, että hänen kirjansa ovat POLIITTISIA. Samalla ne ovat KEITTOKIRJOJA. Lapsikin näkee, etteivät ne ole mitään tiedekirjoja. Oletteko aivan sokeita?

Minun mielestäni Antti Heikkilän kirjat ovat ainutlaatuisia. Paha puute niissä on aivan pieleen menneet prosenttilaskut ja yleinen epäjohdonmukaisuus. Niin ollen ei voi muuta sanoa kuin, että kirjat ovat tunteella kirjoitettuja.

Minä en mitenkään voi käsittää eräiden harjoittamaa Pohjois-Karjala-projektin ylistystä ja puolustelua. Ei projektissa oikeasti ole mitään hyvää! Veteraaniurheilija on aiemmissa blogimerkinnöissään väittänyt, että PK-projekti olisi loistava siksi, että suomalaiset opetettiin syömään kasviksia ja luopumaan tupakasta. Kyllä ainakin marjoja, sieniä ja muitakin kasveja on syöty yli kaksituhatta vuotta ennen PK:ta. Tupakanvastaisuudella hihhulointi on aina vastenmielistä.

PK-projekti oli lääketieteen eliitin harjoittamaa suomalaisen ruokakulttuurin raiskausta, koska yhden ajatusrakennelman vuoksi oltiin valmiita kitkemään perinteet ja tuomaan tilalle kuvottava ja hysterialla höystetty ruokakulttuuri.

sunnuntai, lokakuu 11, 2009 2:15:00 ip.

K sanoi...

Toivo sanoi: "PK-projekti oli lääketieteen eliitin harjoittamaa suomalaisen ruokakulttuurin raiskausta, koska yhden ajatusrakennelman vuoksi oltiin valmiita kitkemään perinteet ja tuomaan tilalle kuvottava ja hysterialla höystetty ruokakulttuuri."

Siis, että perunoiden ja lihakastikkeen (60-luvun ruokakulttuuria) rinnalle tuotiin vähän salaattia viereen ja alettiin paistamaan kasviöljyllä? Vähitellen tapahtunutta perinteisten ruokailutottumusten muutosta ei voi pelkästään PK-projektiin yhdistää. Sehän liittyy kaupungistumiseen, valinnanmahdollisuuksien lisääntymiseen, naisten työssäkäynnin lisääntymiseen, matkusteluun, ruoan halpenemiseen ym. Aika harva haluaisi palata siihen ravintoon mitä esim. ennen 50-lukua syötiin.

sunnuntai, lokakuu 11, 2009 7:08:00 ip.

Toivo sanoi...

"Siis, että perunoiden ja lihakastikkeen (60-luvun ruokakulttuuria) rinnalle tuotiin vähän salaattia viereen ja alettiin paistamaan kasviöljyllä?"

Olkoon menneeksi, myönnyn tuossa. PK-projekti monipuolisti 60-luvun tyyliä tuomalla mukaan lehtisalaatin.

Jo satoja vuosia ennen 1900-lukua viljeltiin sellaisia kasveja kuin nauris, lanttu, kaali -- sitten vielä maustekasveja kuten sipuli, palsternakka, meirami, persilja. Peruna tuli 1700-luvulla. Marjoja on kerätty aina. Miksi PK-projektin ylistäjät eivät halua tietää viime sotia edeltäneestä ajasta mitään?

sunnuntai, lokakuu 11, 2009 11:44:00 ip.

MM sanoi...

Ja perunaa ennen syötiin maa-artistokkaa. Siis mitä? Moni ei edes tiedä, että tällainen kasvi on olemassa ja ravinteikas vielä. Voittaa perunan mennen tullen ja saa ostaa luomutilalta. Tosin mulla on tuota ensi kesänä omassa pellossa.

MM

maanantai, lokakuu 12, 2009 2:48:00 ip.

K sanoi...

Toivo sanoi: "Jo satoja vuosia ennen 1900-lukua viljeltiin sellaisia kasveja kuin nauris, lanttu, kaali - - sitten vielä maustekasveja kuten sipuli, palsternakka, meirami, persilja. Peruna tuli 1700-luvulla. Marjoja on kerätty aina. Miksi PK-projektin ylistäjät eivät halua tietää viime sotia edeltäneestä ajasta mitään?"

En ymmärrä. Missään vaiheessa PK-projektin ylistäjät eivät ole sanoneet, että edellä mainituissa olisi jotakin vikaa, vaan niiden käyttöä päinvastoin korostettiin. Kuusikymmentäluvulla niiden käyttö oli jo alkanut laskemaan ja oltiin siirretty lihakastikkeeseen ja perunaan. Suomalaista ruokakulttuuria ei tuhoa se, että syödään omien marjojen, juuresten ja muiden lisäksi "etelän hetelmiä" ja muita tuotteita. Sitä sakkia, jota edelleenkin pitää valistaa, ovat nämä nykyajan "karjalamiehet ja naiset", jotka eivät enää viljele lanttua eivätkä kerää marjoja, mutta jotka siitä huolimatta jättävät salaatin ja muut kauppaan.

maanantai, lokakuu 12, 2009 8:09:00 ip.

Neonomide sanoi...

Pelkästään D-vitamiinitasojen nostaminen välillä 25-75 nmol/l voi parantaa insuliinisenitiivisyyttä yli 60%, eli enemmän kuin monilla diabeteslääkkeillä:

Chiu KC, Chu A, Go VL, Saad MF.

Hypovitaminosis D is associated with insulin resistance and beta cell dysfunction. Am J Clin Nutr 2004;79(5):820-5.

Norman AW, Frankel JB, Heldt AM, Grodsky GM. Vitamin D deficiency inhibits pancreatic secretion of insulin. Science 1980;209(4458):823-5.

Alakarppidieetin uskomattomat vaikutukset tyyppin 2 diabetekseen on jo tieteellisesti todistettu, mikä pistää nykyiset ravintosuositukset mahdottomaan välikäteen:

<http://www.nutritionandmetabolism.com/content/6/1/21>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15331548>

Sori vain, diabetesliiton dieetti, hävisit:

"The effectiveness of the diet may be comparable to that of insulin therapy."

Owned.

tiistai, lokakuu 13, 2009 1:32:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Mistäpä sitä vhh ohjeistusta voisikaan saada, kun ne joiden kontolla ravitsemusneuvonta on, eivät saa minkäänlaista ohjeistusta vähähiilariseen ruokavalioon. Sitä ei yksinkertaisesti ole olemassa. olen keskustellut ravitsemusterapeuttien kanssa asiasta, eivätkä he varsinaisesti tyrmää ruokavaliota, mutta jos siinä on pienintäkään ongelmaa, he joutuvat tarjoamaan ensisijaisesti virallista ravitsemusmallia tilalle. Sillä ei ole merkitystä onko kyse magnesiumin puutteesta aiheutuvista lihaskrampeista tai nestevajauksen aiheuttamasta päänsärystä. Ensimmäinen ohje on aina vähentää rasvaa ja lisätä hiilihydraatteja.

tiistai, lokakuu 13, 2009 3:27:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Tämä kommentti on kopioitu Hiilaritietoiset -foorumista, minne terveyskeskuksen lääkäriorjan ja Sami Uusitalon kommentti oli otettu mukaan keskusteluun. Näin Hiilaritietoiset -foorumissa mm. vastataan:

Tri Kuuselan kommentti viittaa veteraaniurheilijan artikkeliin ja sen kommentteihin...

Ihan kaikessa ystävydessä sanoisin nuorelle kollegalle, että tekee työtä väärässä paikassa, jos kokee olevansa orja. Toisaalta juuri se työ on mahdollisimman antoisaa. - Siis jos sattuu kommenttia lukemaan.

Nuori kollega on myös oivaltanut, mistä kenkä puristaa. On todella pieni vaiva opetella hiilihydraattitietoiset hoitokäytännöt. Sitten on virkistävää saada palautetta. Työ varmasti alkaa motivoimaan.

Olen muuten itse sitä mieltä, että kyllä tämä eläkkeelläkin ja toipumisen jälkeen tehty työ on

tuottanut tulosta. Tavoitteeni olen kertonut matrikkeliissamme. Molemmissa tavoitteissa eteneminen on hienoa. Kummassakin pyrkimyksessä ennakkoluulot ja yksiniitiset näkemykset ovat antaneen kovimman vastuksen. Nuoren kollegan ei todellakaan ole aihetta lyödä hanskoja tiskiinkin. Vaatimus on sitäkin tiukempi, jos tiedostaa. Jos ei uskalla, asia on erikseen. Ei ole sellaista lakia, joka rajoittaisi lääkärin oikeutta kertoa potilaalleen myös vaihtoehdosta. Sitä oikeastaan edellytetään, ja varsinkin silloin, jos potilas osaa kysyä. Lääkärin pitää siis tietää paljon. Täysi-ikäinen potilas tekee omia päätöksiä. Ne päätökset eivät oikeuta syrjimiseen jatkossakaan mm lab. kontrollien osalta. Eri asia on sitten, miten yhteiskunta suhtautuu korvauksiin, jos poiketaan ns näyttöön perustuvasta hoidosta.

Oli siellä linkin takana muitakin.

Tippainsinööri Sami halusi rajata toimintaani suppeammaksi kuin se on.

On totta, että ns kosmeettista laihdutusta en kommentoi. Kommentoin heti, jos tilaan liittyy terveysriski. Ennalta ehkäisy on paljon parempi ja tehokkaampaa kuin jo puhjetun taudin hoito. Tämä pätee, Sami, vauvasta vaariin.

On vain niin ikävästi, että en tiedä sellaista muita päätä pidempää pediatria, joka uskaltaisi tulla voimalla esiin. Vuoden kuluessa on tosin muutama naislääkäri Tampereen suunnalta yrittänyt nostaa keskustelua (Lääkärilehdessä) lasten lihavuudesta. Lasten lihavuus ja siihen suoraan liittyvien sairauksien lisääntymisen kohdalla tilanne on kammottava.

Eräässä näkemässäni TV-ohjelmassa pari nuorta ja kokeilunhaluista aikuista esittivät näköalan, että nykynuoret Amerikoissa sairastuvat ja kuolevat nuorempina kuin vanhempansa. Näköala ei hurmaa.

Vielä kerran: tekoja kehiin nuori kollega. Muutama määrätietoinen osaja saa sodassakin aikaiseksi paljon.

Timo Kuusela, LKT, radiologi, eläk.

tiistai, lokakuu 13, 2009 6:11:00 ip.

Mitä sanoit, kulta?

★

Naimisissa oleville miehille kehittyä lähes kolme kertaa suuremmalla todennäköisyydellä melun aiheuttama kuulonalenema verrattuna naisiin.

Tästä on tehty tutkimus ja todettu yli viiden tuhannen 20-69 -vuotiaan ihmisen audiometrisen testin tuloksien jälkeen 13 prosentilla melun aiheuttama kuulonalenema. Miehellä oli 2,5 kertaa naisia suurempi todennäköisyys kuulon heikkenemiseen. Eniten kuulonalenemia todettiin naimisissa olevilla miehillä.

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston mukaan melun aiheuttama kuulonalenema johtuu yleisimmin pitkäaikaisesta altistumisesta voimakkaalle melulle. Ensimmäinen oire on yleensä korkeiden äänien heikentynyt kuuleminen.

Melun aiheuttaman kuulonaleneman vauriot ovat pysyviä ja kuulovika koskee yleensä molempia korvia.

Joskus kotioiloissa, erityisesti miehillä, voi esiintyä tilapäistä kuulonalenemaa.

Lähde: Aamulehti, 9.10.2009

World Egg Day



Huomenna (9.10.2009) vietetään kansainvälistä kananmunan päivää. Syö 2-5 kananmunaa päivässä. Se on osa terveellistä ravitsemusta. Joilla on perinnöllinen taipumus kerätä kolesterolia ravinnosta, joutuvat tyytymään pienempiin kananmunamääriin. Onneksi tämä sairaus (familiaalinen hyperkolesterolinemia) on harvinainen.

Montako kananmunaa aiot syödä?

Anonyymi sanoi...

Heh! Sattupas tänään käydessäni ruokalassa syömässä, edessäni menevä kaveri lastasi 8 kanamunaa lautaselle, eipä siihen paljon muuta sopinutkaan.

torstai, lokakuu 08, 2009 5:39:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Kanamuna on mainiota evästä. Rautaa ja sinkkiä hyvin imeytyvässä muodossa, A-, B-, D-,E-vitamiineja, koliinia jne.

Helppo valmistaa, edullinen, säilyy hyvin, pitää pitkään nälän poissa ja sopii näin mainiosti ylipainoisille.

torstai, lokakuu 08, 2009 8:19:00 ip.

K sanoi...

Onko sinusta Christer ok syödä viisi munaa päivässä säännöllisesti? Mikä tarkoitus siinä on, jos muna on niin ravinnerikasta syötävää? (Kai sitä nyt voi monipuolisemminkin syödä.)

torstai, lokakuu 08, 2009 8:33:00 ip.

Risto sanoi...

Olen niin iloinen kun suosikkiruokani nimikkopäivää vietetään huomenna. Kanamunia menee päivässä 3-6 kpl munakkaan ja keitettyjen muodossa. Veren rasva-arvot ovat moitteettomat.

torstai, lokakuu 08, 2009 9:50:00 ip.

jaakko sanoi...

voi olla että kananmunan kolesteroli ei nosta veren kolesterolitasoa, mutta hapettuuko

kananmunan kolesteroli paistettaessa vaaralliseksi?

sunnuntai, lokakuu 11, 2009 2:23:00 ip.

K sanoi...

Aivan. Samaa meinasin jatkaa kysymyksessäni, mutta olisin kysynyt keitetystä kananmunasta. Aika harva syö pehmeäksi keitettyjä munia tai uppomunia, joka minusta pitäisi huomioida, jos suosittelee jopa viisi munaa päivässä.

sunnuntai, lokakuu 11, 2009 6:33:00 ip.

Eläinrasvat - miten vaarallisia?



*

Miten vaarallisia eläinrasvat ovat? Tämä on kysymys joka askarruttaa monen mieltä. Nyt tulee tuoretta tietoa eläinrasvoista. Lukija, joka ei jaksa koko tätä tietopakettia lukea läpi ja ei jatkossakaan halua seurata katsauksiani tästä aiheesta, saa jo nyt vastauksen kysymykseen miten vaarallisia eläinrasvat ovat:

Eläinrasvat eivät kohtuullisesti käytettyinä ole kovinkaan vaarallisia ja eläinrasvojen

terveysvaaroja on aiemmin liioiteltu. Uusimpien tutkimusnäyttöjen mukaan monipuoliseen ruokavalioon kuuluu laajapohjainen eläinrasvojen käyttö. Asiantuntijat eivät tässä vaiheessa varsinaisesti halua yllyttää kuluttajia eläinrasvojen pariin, vaan tyytyvät sanomaan, että niitä pitää nauttia mahdollisimman vähän. Mutta näistä "rasva tukkii suonet" -höpötyksistä asiantuntijat sanoutuvat irti. Eli, jos sinulle maistuu voi, punainen maito, sianliha ja pekoni, niin ole hyvä - nauti niitä jatkossakin - kohtuullisesti!

Kysy lääkäreiltä, ravitsemusterapeuteilta, ravitsemukseen perehtyneiltä tutkijoilta ja maamme johtavilta terveysvaikuttajilta mitä mieltä he ovat eläinperäisistä, ns "kovista" rasvoista, ja saat vastauksen ilman pitkäjänteisiä jaarituksia ja pohdintoja. Vastaus tulee kuin apteekin hyllyltä: eläinperäinen rasva on vaarallista. Heillä ei juurikaan ole tapana perustella millä tavalla kovat eläinperäiset rasvat nakertavat terveyttämme. Asiaa pidetään tässä vaiheessa selviönä. On tapana viitata laajaan suomalaiseen ja kansainväliseen yhteisymmärrykseen eläinperäisten rasvojen vaaroista. Nostetaan esille Ancel Keysin julkaisema seitsemän maan tutkimus 1960-luvulla, Pohjois-Karjala-projekti (1972-1997) muistetaan mainita ja vauvasta vaariin saamme terveysvalistuksessa ohjeita välttää eläinperäisiä rasvoja sekä pyydetään nauttimaan ravintorasvat pääosin kasviöljyjen muodossa. Kuitenkaan pitävää tieteellistä näyttöä eläinrasvojen vaikutuksesta terveyteen (esim. sydänsairauksiin) ei ole tai sitten yhteys on epäselvä.

Pohjois-Karjala-projektin merkitys on erittäin huomattava suomalaisessa ravitsemuskeskustelussa. Se ankkuroi Suomeen selkeästi käsitteet "rasva ja sydänterveys" ja ns. rasvateoria sai voimakkaan jalansijan juuri Suomessa. Meitä biologeja on kyllästymiseen asti muistutettu 1900 -luvun alussa tehdyistä kaniinien rasvansyöttökokeista, missä väkisin rasvaa ja kolesterolia kaniiniparille syöttäen heihin kehittyi valtimotauti (ateroskleroosi). Yhteys ihmiseen ankkuroitiin Ancel Keysin populistisissa havainnoissa kun hän osoitti tyydyttyneen rasvan merkityksen kolesteroliarvoissa, joka sittemmin johti sydän- ja verisuonitautiin. Tätä rasvateoriaa eivät kaikki Keysin aikalaiset tutkijat lähteneet tukemaan ja tiedeyhteisö jakaantui vahvasti kahtia. Turhat pulinat ja pullikoinnit saatiin USA:ssa päättämään poliittisella päätöksellä. George McGovernin johtama komitea voitti jalansijaa USA:ssa terveystavoitteillaan 1977, joissa otettiin mm. kantaa siihen, että eläinrasvojen kulutus olisi laskettava. Maan korkeimman tiedeyhteisön (National Institutes of Health) vastustuksesta huolimatta vähärasvaisuuden ajatus voitti ja McGovernin komitean työtä pidettiin poliittisena asiakirjana enemmän kuin tieteellisenä. Pienellä viiveellä nämä rasvateoriaa tukevat seikat valtasivat alaa myös Suomessa ja katsoessamme Valtion ravitsemusneuvottelukunnan esille ottamaa lautasmallia, voimme nähdä rasvateorian vaikutuksen erityisen selkeästi.

Terveyskeskuslääkäreitä en mene syyllistämään siitä, että potilaiden rasvavalistus on retuperällä. Syy löytyy esimerkiksi Käypä Hoito -suosituksia laativista työryhmistä, joihin on pesiytynyt liekanarussa kulkevia oman ajatustoimintansa unohtaneita

lääketeollisuuden sanelukoneita. Tavallinen terveyskeskuslääkäri lukee noita heidän tuottamia hoitosuosituksia tosissaan. Ei hänellä ole aikaa ja intoakaan perehtyä tiedekirjallisuuteen. Ainoa tie selvyyteen on siis rehellisyys näitä hoitosuosituksia laadittaessa. Ihmettelen laajapohjaisesti maamme biokemisteihin ja biologeihin iskenyttä innottomuutta pitää huolta siitä, että rasvavalistus pysyy tasapuolisena ja oikeana. Minä en itse ole missään virkaputkessa, eikä minun näin ollen tarvitse lausuntojeni joka käänteessä varoa, mutta voisi toki joskus toivoa virkaveljiltä pienen pientä tukea tässä rasvavalistuksessa. Yksityisluonteisissa keskusteluissa tapahtunut myönteinen asennoituminen eläinrasvoihin ei näy virallisissa lausunnoissa - koskaan. Saatetaan privaattikeskusteluissa tuoda esille miten kotona syödään voita, rasvaisia pihvejä ja käytetään paljon oliiviöljyä. Saatetaan kehua miten laihdutusvaikutus lähti käyntiin vasta kun ruokalautaselta poistettiin valtavat tärkkelyskasat ja korvattiin ne vähän hiilihydraatteja sisältävillä vihanneksilla ja nautittiin reilummin proteiinia ja rasvaa. Tämä terveyttä viestivä havainto ei kuitenkaan muistu mieliin julkisuudessa. Korjatkaa minua jos olen väärässä!

Maan korkein terveyseliitti on ehkä tarpeettomankin kuuliainen yhdelle ja ainoalle totuudelle tässä armaassa Suomenmaassa: eläinrasvojen vaarallisuus. Eläinrasva ei todellakaan ole erityisen vaarallista. Mikäli päädytään edelleen suosittelemaan vähemmän kuin 10 energiaprosenttia tyydyttyneitä rasvahappoja, annettakoon sitten tuolle nimenomaiselle energiäärälle sille kuuluva täysi tuki ja myönnettäköön SFA:n terveellisyys ainakin näiden lukemien puitteissa (blogikirjoittaja usko, että SFA:aa voi turvallisesti syödä tätä enemmän). Terveyden ja Hyvinvoinnin laitoksella (entisellä Kansanterveyslaitoksella) on aihetta pyytää anteeksi Suomen kansalta. Valistuneiden lääkäreiden, tutkijoiden ja vaikkapa ravitsemusterapeuttien kannattaa kysyä mihin tutkimuksiin eläinrasvan vaarallisuus perustuu.

Valistuneet kansalaiset voivat aina kun julkisuudessa tulee vastaan jokin älytön väite, kuten esimerkiksi, että "voi tukkii verisuonet" tai, että "sianrasvaa syömällä kuolee sydänkohtaukseen", pyytää väitteen julkaisseelta taholta perustelut miksi kirjoittavat juuri sillä tavalla. Jos jutussa haastatellaan jotain asiantuntijaa, pyytäkää häneltä viipymättä tietoa siitä, mihin tutkimuksiin hän perustaa näkemyksensä eläinrasvojen vaarallisuudesta. Seuraavan kerran kun lehdet pyytävät lausuntoa suhtautumisessa ravintorasvoihin, kannattaa ehkä suosiolla jättää Pekka Puskalta kysymättä. Sillä Pekka ei pitkään aikaan enää ole ehtinyt seurata ajankohtaista rasvatutkimusta. Tämä on hyvin valitettavaa. Terveyden ja Hyvinvoinnin laitoksen johtaminen vie Pekalta kohtuuttoman paljon aikaa. Kysyttäköön lausuntoja ravintorasvoihin alalla tutkimustyötä tekevilta. Näin tehdään muualla päin maailmaa. Miksi ei siis myös Suomessa?

Käytän tällä hetkellä runsaasti aikaa muutaman tärkeän ja ajankohtaisen tutkimuksen parissa. Tämä ensimmäinen kirjoitukseni on lähinnä tulkittava pikaiseksi yhteenvedoksi siitä mitä Maailman terveysjärjestö (WHO) ja YK:n elintarvike- ja maatalousjärjestö (FAO) ovat saaneet aikaiseksi eläinrasvoista. Jatkossa käyn lukupakettia yksityiskohtaisemmin läpi seuraten ja tulkiten laajapohjaisesti rasvakirjoittelua. Äskettäin (15.9.2009) ilmestyi nimittäin WHO/FAO:lta yli 300 sivua tuoretta luettavaa rasvoista. **Löydät lukupaketin täältä:** <http://content.karger.com/ProdukteDB/produkte.asp?Aktion=Ausgabe&Ausgabe=250361&ProduktNr=223977> . Lisäksi Euroopan elintarviketurvallisuusviranomaisen (EFSA) oli saanut valmiiksi oman lähes satasivuisen ehdotuksensa siitä miten tulisi suhtautua ravintorasvoihin (Kiitos terveysjohtaja dosentti Mikael Fogelholm kun lähetit minulle käsikirjoitukset tuoreeltaan! En tiedä ovatko ne vapaasti jaettavassa muodossa vielä.). Onko nyt löytynyt selkeä näyttö eläinrasvojen epäterveellisyydestä? Mitä näissä tutkimuksissa neuvotaan tyydyttyneiden rasvahappojen (SFA) suhteen? Onko uusista katsauksista apua kun laaditaan ja julkaistaan uudet ravitsemussuositukset ensin maailmanlaajuisesti, sitten Pohjoismaissa ja lopulta Suomessa (valmiit vuonna 2012)? Halusin saada paremman selvyyden minua jo pitkään vaivanneeseen tulkintaongelmaan: Miten vaarallisia eläinrasvat ovat?

Aika miettelääksi menin luettuani maailman parhaiden asiantuntijoiden tuottamaa tekstiä rasvoista. Lähes 400 sivua rasvoista ei sittenkään tuonut lopullista selvyyttä miten pitäisi suhtautua eläinrasvoihin. Lähinnä jäi vaikutelma, että lisää tutkimustietoa tarvitaan todella paljon. Ahkerastakaan lukemisesta ei näytä olevan apua tällaiselle kauhealle jääräpäälle ja eläinrasvoja rakastavalle biologille: En löytynyt selkeää syytä tuomita eläinperäisiä rasvoja epäterveellisiksi, koska tutkimuksissa löytyy myös eläinperäisiä rasvoja suosivia näkökohtia.

Taastusti ainakin jotkut SFA:t ovat terveyttä ylläpitäviä, jotkut vähemmän. Tästä enemmän jatkokirjoituksissani.

WHO/FAO päätyy katsauksessaan siis aika yllättävästikin siihen, että SFA:sta ei voi sanoa mitään ihan varmaa. Pyydän anteeksi aiheuttamaan mahdollista mielipahaa kun tulkiten tätä lukemaani tekstiä myös eläinrasvoja suosivaan suuntaan. Aiemmin niin selkeästi tuomituista eläinrasvoista on yhä vaikeampi sanoa mitään ihan varmaa. Tarvitaan runsaasti lisää tutkimustietoa eläinrasvojen vaikutuksista terveyteen. Todistustaakka jää siis edelleen niille ryhmittymille, jotka pitävät eläinrasvoja haitallisina. Joudutte siis toteamaan, että vastaanhangoitteletni jatkuu ja nyt entistä vankeimmalla tuen muodossa. Elintarviketurvallisuusviranomaisen EFSA ei tosin löydä eläinrasvoista paljon hyvää sanottavaa, mutta se lienee linjassa sieltä tulevan muunkin valikoidun tiedon kanssa. Kenenkään muun terveystieteiden organisaation en ole havainnut ihannoivan puhdasta sokeria yhtä innokkaasti kuin EFSA. Heidän mielestään esim. 20 energiaprosenttia sokeria ei vielä ole paljon! EFSA:n terveysväitteiden tukena lienee sokeriteollisuuden suorittama lobbaus. Pakostakin rasvoista koottua tietoa ei voi ottaa riittävän tosissaan vastaan. Teen kuitenkin parhaani, jotta jaksaisin myös lukea EFSA:n papereita.

En edelleenkaan ymmärrä miksi eläinrasvoista niin tomerasti varoitellaan. Näyttöä niiden vaarallisuudesta on mielestäni kovasti liioiteltu ja tuore WHO/FAO:n katsaus tukee tätä käsitystä. Anteeksi vain, pääjohtaja Pekka Puska, professori Matti Uusitupa, professori Timo Strandberg ym., olen edelleen eri linjoilla eläinrasvan suhteen. Kaikessa ystävydessä ja mielipiteiden vaihtoa toivon mukaan edistäen, tuon nyt esille ne seikat näissä tuoreissa raporteissa, jotka mielestäni osoittavat, että eläinrasvoista varoitelu on turhan tomeraa. Tietenkin on eläinrasvojen suhteen syytä noudattaa kohtuutta, mutta mitään syytä en näe erityisesti demonisoida kohtuullista eläinrasvojen käyttöä. Meidän pitäisi rakentavalla tavalla edistää ymmärrystä eläinperäisten rasvojen osalta niin, että kuluttaja voi terveysinnon iskiessä päälle valita esimerkiksi lähialueella tuotetun meijerivoin ekologisesti kestävämpään palmuöljyllä terästetyn margariinin sijaan. Ilman että hän pelkää terveytensä puolesta. Vakuuttavan näytön edessä minäkin taivun ja luikin sitten pakoon häntä koipien välissä.

Lukijalle voin jo nyt tässä ensimmäisessä osakatsauksessa todeta, että yhteenvedostani löytyy yksi selkeä linjaus: Näyttö eläinperäisten rasvojen terveyttä nakertavista ominaisuuksista lepää yllättävän heikon tieteellisen todistuksen varassa. Kohtuullisin määrin nautittuna, eläinperäiset rasvat edistävät terveyttä. Se on minun ensimmäinen havaintoni kovan luku- ja selostusurakkani kynnyksellä. Luemmeko Pekka, Matti ja Timo näitä tutkimuksia samalla tavalla? Luettekko ylipäätänsä näitä tutkimuksia, vai viekö kaiken ajattelutoimintanne hallintorutiinien pyörittämiseen?

Liesbeth A. Smit, Dariush Mozaffarian ja Walter Willett käsittelevät laadukkaassa katsauksessaan rasvojen ja rasvahappojen arvosteluperusteita muodostettaessa pohjaa uusille ravitsemussuosituksille (Review of Fat and Fatty Acid Requirements and Criteria for Developing Dietary Guidelines). Vuodelta 1994 peräisin oleva edellinen WHO/FAO:n raportti suositteli aikuisille SFA:n enimmäissaanniksi alle 10 energiaprosenttia. Tämä perustui niihin laadittuihin kriteereihin, että näin alhainen SFA ei enää aiheuta sydänterveysten liittyviä haittoja ja eritoten ei nosta LDL-kolesterolin määrää. Nykytiedon mukaan SFA kieltämättä kohottaa "paha" LDL-kolesterolia (blogikirjoittajan huomio: erityisesti suuremman partikkelikoon LDL-kolesterolia, ei sitä sydänterveyttä nakertavaa pienemmän partikkelikoon kolesterolia), mutta samaan aikaan lisääntyy myös "hyvän" HDL-kolesterolin määrä ja haitalliset triglyseridiarvot alentuvat. Nämä muutokset johtavat siihen, että eläinrasvojen terveyttä nakertava vaikutus jää kovin vähäiseksi, varsinkin jos suhteutetaan kokonaiskolesterolin ja HDL-kolesterolin suhde hiilihydraattien lisäämisellä saavutettuihin muutoksiin. Tässä viitataan Mensinkin vuodelta 2003 peräisin oleviin havaintoihin. On myös huomautettava, että eläinrasva vain osaksi koostuu tyydyttyneistä rasvahapoista ja eläinrasvaa sisältävässä lihassa on esimerkiksi runsaasti myös tyydyttymättömiä rasvahappoja.

Tutkimuksissa pyritään tuomaan esille SFA:n mahdolliset terveyshaitat sellaisilla ruokavaliomuutoksilla, joissa korvataan SFA:aa sisältävät ruoka-aineet monitydyttämättömillä rasvahapoilla (PUFA), kookyvätuotteilla ja hedelmiä sekä vihanneksia sisältävillä ruuilla (Mann, 2002). Kun vähärasvaisen ruokavalion myötä vaihdetaan SFA hiilihydraatteihin, tällä on hyvin vähäinen terveydellinen nettovaikutus veren rasvaprofiiliin. Päinvastoin, SFA:n jättäminen vähemmälle ja helposti imeytyvien hiilihydraattien lisääminen ruokavalioon, muuttaa hyvin vähän verenseerumin rasvojen ja lipoproteiinien verisuoniterveyttä edistävää vaikutusta. Tämä muutos johtaa HDL-kolesterolin alentumiseen yhtä paljon kuin LDL-kolesteroli alentuu ja ikävä kyllä nostaa huomattavasti triglyseridiarvoja (Sacks ja Katan päätyivät tähän vuonna 2002).

Siksi Willetin työryhmä ehdottaa, että sokea tuijottaminen tyydyttyneisin rasvahappoihin pitää lopettaa ja katsoa enemmän mitä muita muutoksia ruokavaliolle tapahtuu jos SFA:t jätetään pois. Ruokavaliota pitää siis katsoa kokonaisuutena.

Kansalaismielipide on muuttumassa tyydyttyneitä rasvahappoja suosivaan suuntaan. Tiedeyhteisön rooli on nyt tuoda tähän keskusteluun syvyyttä. Ravitsemussuosituksiemme on jatkossa perustuttava ennen kaikkea tieteelliselle pohjalle eikä toimittava joidenkin yksittäisten eturyhmittymien temmellyskentänä.

Anonyymi sanoi...

Vai askarruttaa eläinrasvojen vaarallisuus suomalaisia! Minua taas askarruttaa kysymys siitä että voiko mitään kautta rasvoja käyttää huoletta. Tätä nykyä käytän kasvirasvoista ainoastaan oliiviöljyä salaattikastikkeessa.

torstai, lokakuu 08, 2009 2:18:00 ip.

biponainen sanoi...

Mielenkiintoinen ja hieno kirjoitus. Luettaavaa oli aika paljon ja lisää on ilmeisesti tulossa. Odotan innolla! Minusta tuntuu että vaikutat tällä yksittäisellä blogikirjoituksella kansakuntamme tervehdyttämiseen enemmän kuin Puskat, Uusitutvat, Strandbergit, Fogelholmit, Karat, Huttuset, Virtamot, Pietiset jne. jne. yhteensä. Tämä kirjoitus menee jakeluun ja tavallinen kansa ymmärtää. Eläinrasvaa saa syödä mutta liika on liikaa senkin suhteen. Jos haluaa syödä voissa paistettua kalaa, siiankylyksiä ja juoda punaista kulutusmaitoa, silloin siihen löytyy tieteellinen peruste. Ei saa kuitenkaan unohtaa lautaselta ne vihannekset ja aina silloin tällöin voi syödä hedelmän ja nakertaa näkkileipää. Ai että minä tykkään sinun kirjoituksista Christer!!!

torstai, lokakuu 08, 2009 3:29:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos kommentteista Biponainen ja Anonyymi. Tarkoitus on kahlata 400 sivua tiukkaa tiedetekstiä läpi ja kertoa löydöksistä tavallisella Suomen kielellä. Yksinkertaisesti. Mitään mullistavaa tietoa ei ole jaossa, mutta välillä nämä perusjututkin ovat perinjuurin hukassa. Kiva jos käynte jatkossakin kommentoimassa näitä kirjoituksiani.

Minulla on myös eräs toinen kova urakka edessä: Miten saada joku tolkkua valistukseen D-vitamiinista? Tällä hetkellä ajankohtaisessa kyselyssäni näyttäisi tulevan murskavoitto ajatukselle, että D-vitamiinisuositukset ovat p**stä. Suuri D-vitamiinikatsaus julkaistaan eräässä merkittävässä terveyslehdessä kaamosaikaan.

torstai, lokakuu 08, 2009 3:38:00 ip.

jurpolukki sanoi...

mitä ihmettä? olen kyllä kuullut punaisesta maidosta, mutta maito on ollut aina minun lasissa valkoista ja rasvaisinta mahdollista lajia.

anteeksi pikku niuhotus!

jurpolukki

torstai, lokakuu 08, 2009 4:13:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Jep, jurpolukki, olet oikeassa. Olin huolimaton tuon maidon nimeämisen suhteen. Tarkoitin tietenkin täysrasvaista maitoa. Punainen väri on lisätty tuohon pakkaukseen siksi, että terveystietoiset löytäisivät sen helpommin ruokakaupasta.

torstai, lokakuu 08, 2009 4:21:00 ip.

Omankylänpoika sanoi...

Mitä jos kaikki onkin kytköksissä kaikkeen?

Eläinrasvaa vältetään, ettei kolesteroli nousisi. Kun kolesteroli pidetään liian alhaalla, ei saadakaan tarpeeksi D-vitamiinia, sillä kolesteroli on D-vitamiinin esiaste ja kun ei saada tarpeeksi D-vitamiinia, sairastutaan lukuisiin sairauksiin,

syövästä diabetekseen. Ja kun sitä kolesterolia vältettiin, jottei sairastuttaisi sydäntauteihin, niin loppujen lopuksi svt-taudeilla ei juuri olekaan tekemistä kolesterolin kanssa (poislukien vldl), vaan ne johtuvatkin pääasiassa tulehduksista ja tulehduksia edistää sokerit ja muut hiilihydraatit, sekä ne muka terveelliset, runsaasti omega 6:ttä sisältävät kasvisöljyt ja margariinit.

Että suunnilleen näin...

torstai, lokakuu 08, 2009 6:16:00 ip.

Reijo L sanoi...

Mielenkiintoinen pohdinta tärkeästä aiheesta Christer.

On mielenkiintoista muuten seurata miten Strip Baby projektin lasten sydänterveys kehittyi vuosien varrella, vähän rasvaa ja erityisesti tyydyttynyttä rasvaa sisältävä ruokavalio alentaa vähäisesti Strip Babyssä LDL-kolesterolia, mutta vaikutus on tosiaankin pieni. Lapset saavat joko perinteisestä ruokavaliota tai vähärasvaista (jossa myös vähän SFA:aa).

Joissakin suurissa tutkimuksissa on havaittu (esim. Hu et al NEJM 1997), että jos hiilihydraattimäärä pysyy vakiona niin tyydyttynyttä rasvaa kannattaa vaihtaa tyydyttämättömään sydänterveyden näkökulmasta. Toisaalta, en ole nähnyt tutkimuksia, joissa tyydyttymättömän rasvan vaihtaminen tyydyttyneeseen olisi eduksi sydän- tai muulle terveydelle.

torstai, lokakuu 08, 2009 6:41:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Loistava artikkeli.

Biponainen:

"Minusta tuntuu että vaikutat tällä yksittäisellä blogikirjoituksella kansakuntamme tervehdyttämiseen enemmän kuin Puskat, Uusituvat, Strandbergit, Fogelholmit, Karat, Huttuset, Virtamot, Pietiset jne. jne. yhteensä."

Ainakin ylipainoisiin em. henkilöt vaikuttavat negatiivisesti. Sen sijaan krisun kirjoituksilla on positiivinen vaikutus.

On erityisen tärkeää Biponainen, että kaltaisesi henkilöt tuovat esiin kokemuksensa väärästä ja sopivammassa lihavuuden hoidosta.

torstai, lokakuu 08, 2009 8:39:00 ip.

Valtsu sanoi...

Tämä on ehkä kaikkein piristävin kirjoitus, mitä Christeriltä on tähän mennessä tullut!

Margariinit vaan pois, ei niitä pysty syömään :S

torstai, lokakuu 08, 2009 11:14:00 ip.

Reijo sanoi...

Christer, loistavat lähdeaineistot, kiitos!

Kannattaa huomioida kynnysarvot kun tulkitsee Skeaff et al tuloksia (2 % TFA, 5 % SFA, MUFA, PUFA lisäyksen vaikutus). Pienemmällä muutoksilla ei liene ainakaan vaikutusta CHD- esiintyvyyteen, mutta entä jos määriä lisätään vaikka 15% (10 % enemmän kuin referoiduissa tutkimuksissa) niinkuin joissakin VHH-varianteissa saattaa tapahtua?

Kovin on jokatapauksessa olematon SFA:n ja sepelvaltimotaudin välinen yhteys tämänkin vakuuttavan paperin valossa.

CNS-vaikutukset (Crawford et al: depressio, kognitio jne.) on tosi mielenkiintoista luettavaa, ja näihin asioihin pitäisikin kiinnittää enemmän huomiota. Hyvästä sydämen ja verenkiertoelimistön kunnosta saa enemmän irti jos nuppi on kunnossa :-)

perjantai, lokakuu 09, 2009 7:59:00 ap.

FatFan sanoi...

Kiitos Christer! Tämän tyypistä esilletulua ja vaikuttamista tarvitsemme erityisesti nyt kun hallitus kaavailee kovan rasvan rokottamista. Tällä rasvaverotuksella lyötäisiin vain lisää negatiivista leimaa rasvoille. On siis tuotava totuudet pöytään.

Valitettavan vaikeaa tätä on kuitenkin tuoda ison yleisön tietoisuuteen. Sen verran on uskomukset lujassa ja esteet sen mukaiset. Kansanliikettä kehiin! Ja eikun vinkkiä jutuisista MOTin ja Ajankohtaisen Kakkosen ym. toimittajille

FatFan

perjantai, lokakuu 09, 2009 8:16:00 ap.

Unkka T. Kumiankka sanoi...

Hyvä kirjoitus. Olen itse lopettanut margariinit ja siirtynyt voihin. Oliiviöljy oli kovassa käytössä jo "margariinikaudella". Mielenkiintoista on se miten ihmisille on saatu iskostettua päähän tuo "vältä rasvaa, etenkin kovaa"-mantra. Itse huomaan vielä toisinaan alitajuisesti miettiväni, että tapanko nyt itseni kun käytän ihan rehellisen rasvaisia tuotteita erilaisten valmistusotkujen sijaan.

Mitä mieltä muut ovat siitä mikä on kohtuullinen määrä kovia rasvoja ja missä suhteessa niitä tulisi käyttää suhteessa pehmeisiin rasvoihin. Kannattaako pääpaino pitää oliiviöljyssä vai kannattaisiko niitä käyttää 50/50?

perjantai, lokakuu 09, 2009 10:06:00 ap.

Prefecta sanoi...

Olenkohan nyt ymmärtänyt oikein sen, että ihminen on nisäkäs, jonka rasva on "eläinrasvaa"? Kuulemma elimistö ei varsinaisesti erottele sitä, että käyttääkö se parhaillaan eläinrasvaa omista varastoistaan vai sitä leipälävestä työnnettyä eläinrasvaa. Näin ollen jos eläinrasva olisi oikeasti niin vaarallista kuin väitetään, laihduttaminen (eli omien rasvojen käyttö energiaksi) olisi suorastaan hengenvaarallista ainakin isommassa mittakaavassa, eikö?

perjantai, lokakuu 09, 2009 12:34:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Osuit naulan kantaan kirjoituksellasi. Tutustuin minäkin pintapuolisesti linkittämäsi lukupakettiin. Totesin että uusissa tutkimuksissa on ihan eri sävy kuin mitä meille terveyskeskuslääkäreille tyrkytetään käypähoito suosituksissa. Dyslipidemian hoito on kyllä niin pieleen kirjoitettu kuin voi vain tehdä. Häpeä Timo Strandberg!!! Hyvä tohtori Christer Sundqvist!!!! Enemmän tällaista luettavaa.

perjantai, lokakuu 09, 2009 1:59:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Blogikirjoittajalla on vielä hoksottimet tallella. Moni muu terveysalan vaikuttaja on jämähtänyt paikalleen. Ei haluta nähdä asioita muulla tavalla kuin mihin on totuttu. Blogikirjoittaja on ymmärtääkseni aiemmin suosinut virallisempaa linjausta, mutta tullut järkiinsä ja nähnyt muunkinlaisia ratkaisuja mahdolliseksi. Hyvä näin, sillä se on vaatinut epämurkuvuusalueella käymistä ja runsasta luku-urakkaa.

Olen sinuun jo nyt tosi tyytyväinen. Vielä jos jaksat selittää nämä faktat moneen kertaan Pekka Puskalle, Timo Strandbergille, Matti Uusituvalle ja muille sokeille toisten sokeitten taluttajille, niin merkityksesi vain kasvaa. Tuolla on Porvoossa sellainen ortopedi, joka tekee omalaatuista valistustyötä minkä kerkiää haukkuen asiantuntijat lyttyyn ja tarjoten ratkaisuksi omia höpötyksiään. Sinunlaiselle varteenotettavalle tiedemiehelle voi vielä koittaa kiireiset ajat kun yllämainitut velikullat pyytävät päästä puheillesi. Kuulin luentosi Ähtärissä jokunen viikko sitten. Hienoimpia luentoja mitä olen ikinä kuullut! Ja minä olen luentoja kuullut tuhansittain virkani puolesta.

Lähivuosien aikana otetaan suurennuslasin alle nämä nykyiset ravitsemussuosituksset. Uskalletaanko tuoda uusi tutkimustieto esiin? Toivottavasti uskalletaan.

perjantai, lokakuu 09, 2009 4:43:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Huh, sentään, teidän kommenttejanne!

perjantai, lokakuu 09, 2009 9:48:00 ip.

Leo Anttila sanoi...

Hyvä Christer !!!

Mihin olet unohtanut parhaan rasvan, eli kylmäpuristetun KOOKOSÖLJYN !!! ? Kerro ihmeessä ihmisille siitä ja kuinka loistavat terveysvaikutukset kookosöljyllä on! Itse en käytä enää muuta rasvaa kuin kookosöljyä ja Epa kapseleina tietty !!! Joskus vielä hamppuöljyä lusikalla vähän !!! terv. Leo Anttila Lammi

perjantai, lokakuu 23, 2009 5:58:00 ip.

Makeisten syöjistä rikollisia?

#

Istutko tukevasti? Onko sinulla karkkipussi kädessä? Nyt tulee tavanomaista tyylympää tutkimusnäyttöä makeisten syönnin turmiollisuudesta.

Cardiffin yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan ne lapset, jotka syövät paljon makeisia päätyvät keskimääräistä todennäköisemmin väkivaltarikollisiksi. Kiukuttelevalle lapselle ei kannata antaa karkkia, jotta hän rauhoittuu?

Tuoreen brittitutkimuksen mukaan johtava tutkija Simon Moore löysi yhteyden makeisten ja rikollisuuden välillä sattumalta tarkastellessaan seikkoja, jotka olivat johtaneet nuoria tekemään vakavia rikoksia.

"Lapset, joilla on suurimpia ongelmia, ovat yleensä hetken mielijohteesta toimivia riskien ottajia ja heillä on yleensä hirveän huono ruokavalio: aamiaiseksi Coca Colaa ja sipsejä", Moore kertoo Time-lehden mukaan.

Mooren tutkimus perustuu suureen aineistoon. Hän on selvittänyt 17 000 huhtikuussa 1970 syntyneen britin elämään. Ihmisistä tehdään nykyään kaikenlaisia tilastoja ja näitä Moore on käynyt läpi. Mooren mukaan 69 prosenttia ihmisistä, jotka ovat syyllistyneet väkivaltarikoksiin ovat syöneet makeisia joka päivä nuoruudessaan.

Lähde on epäluotettava: Iltasanomat, 5.10.2009

Silakoita ja muikkuja tonnikalan sijaan

✶ ✶

Kala on terveellistä. Kalassa on tarjolla hyvälaatuista proteiinia, laadukasta rasvaa, maukasta ja vitamiinipitoista syötävää.

Suomalaisten suosikkeihin kuuluva tonnikala olisi kuitenkin hyvä vaihtaa esimerkiksi pieneen silakkaan tai muikkuun, opastaa Maailman luonnonsäätiö (WWF). Tonnikalasalaatti on jokaisen suomalaisen perusruokaa, vaikka monet sen lajeista ovat vaarantuneita tai uhanalaisia. Tonnikala on käynyt vähän liiankin helposti pyydyksiin maailman vesillä.

Meriasiantuntija Sampsu Vilhunen kertoo, että tonnikalan pyyntiin liittyy monia ongelmia. Tonnikala saavuttaa sukukypsyytensä vasta myöhään, eikä kala usein ehdi lisääntyä ennen kuin se jo pyydystetään syötäväksi. Saaliiksi jää usein myös paljon muita lajeja, eli sivusaalista, joka heitetään tavallisesti kuolleena takaisin mereen. Tonnikalat kuuluvat taloudellisesti maailman arvokkaimpiin kaloihin, minkä vuoksi useimmat tonnikalakannat ovat ylikalastettuja. Tonnikalan kalastuskiintiöt ovat räikeästi tutkijoiden suosituksia suurempia, ja lisäksi laitton kalastus on ongelma. Varsinkin sinievätonnikalan kannat ovat romahtaneet. Jos kalastuspaine ei tulevaisuudessa hellitä, tonnikala katoaa maailman meristä lopulta kokonaan. Sinievätonnikalan laitonta kalastusta on toki yritetty jopa hiljattain kitkeä, kun lajin kansainvälistä kauppaa on yritetty saada luvanvaraiseksi CITES-listauksella. Valitettavasti biologia hävisi neuvottelussa taloudellisia voittoja vastaan, eikä EU-komissio asettunut aloitteen taakse. Onneksi Suomi sentään oli niiden maiden joukossa, jotka tukivat tonnikalan suojelun tehostamista.

Lähellä kasvavasta silakasta ja muikusta huolimatta Suomen toiseksi suosituin ruokakala heti lohen jälkeen on kaukaa monien merien takaa kuljetettu tonnikala. Säilyketonnikalaa löytyy jokaisen lähikaupan hyllyltä, ja tuore tonnikala on saavuttanut suuren suosion esimerkiksi sushiherkkuna.

Tonnikalan sijasta lautaselle kannattaa valita kotimaista pikkukalaa, kuten Itämeren silakkaa ja sisävesien muikkuja. Silakka ja muikku ovat suomalaisille erinomainen ja maukas ravinnonlähde. Niitä pyydetään lähialueilta, ne ovat kuluttajalle edullisia ja luovat pohjan kestäville ruokavaliinnoille lautaselle. Suomalaista silakkaa ja muikkuja ei vaivaa laitton kalastus tai suuret sivusaaliit, kuten monia suuria tuontikalajoja.

Traagista tässä silakankäytössä on se seikka, että suuri osa kalastajien silakkasaaliista jauhetaan nykyisin kanojen, sikojen ja kasvatuslohien rehuksi. Luonnonvarojen kulutuksen kannalta olisi järkevämpää, että silakkaa käytettäisiin suoraan ihmisravinnoksi. Tästä hyötyisivät myös kalastajat, sillä rehuksi menevästä silakasta saa pienemmän kilohinnan kuin ruoaksi kaupattavasta silakasta.

Käykää hyvät ihmiset huomenna (4.10.2009) Helsingin silakkamarkkinoilla. Todetkaa omin silmin mitä muuta on Suomessa tarjolla kuin tuontikalaa! Silakkamarkkinoilla aion itse jutella meriasiantuntija Sampsu Vilhunen kanssa. Kuulette asiasta sitten enemmän lähipäivinä.

Lähde: Deskin uutistiedote terveystoimittajille, 2.10.2009

Paina se kaaliisi: Syö enemmän kaalia!

✶ ✶

Tässä teille kaaliruokia, jotka ovat päätyneet klassikoiksi asti: lammaskaali, kaalikeitto, kaalilaatikko, kaalikääryleet, kaalipiirakka, kaalisalaatti, hapankaali. Silti suuri osa suomalaisista valmistaa niitä vain harvoin, jos koskaan.

Vielä vuonna 2007 lähes jokaiseen suomalaistalouteen ostettiin vuodessa ainakin yksi kaalinkerä. Viime vuonna kaalia osti vastaavasti enää 83 prosenttia talouksista. Nyt valkokaalia kuluu vain vajaa kaksi kaalinkerää henkeä kohti vuodessa. Punakaalin kulutus osoittaa pientä elpymistä, mutta savojinkaalia on edes maistanut hyvin harva.

Viestintäpäällikkö Pirjo Toikkanen Kotimaiset Kasvikset ry:stä rohkaisee unohtamaan mahdollisen epäilevän asenteen kaalia kohtaan ja tarttumaan mehukkaana nitisevään keraan uteliaan innostuneesti. "Valkokaali, punakaali ja kurttuinen savojinkaali ovat kuin taideteoksia. Niistä on ilo luoda syötävää hyvää, joka hellii myös elimistön hyvinvointia", Toikkanen kannustaa.

"Ihan ensiksi on opittava pois ylikypsäntämisestä, jos mieli tarjota kaalia makunautintona. Keitetyn kaalin haju puolestaan on helppo muuntaa ruokahalua herättäväksi lisäämällä keitinveteen tilkka viinietikkaa tai sitruunaa. Keittämisen alkuvaiheessa pidetään kansi pois kattilan päältä", Toikkanen neuvoo.

Mukavaa vaihtelua on myös kypsäntää valkokaalin lohkot uunissa paahdattaen. Sivele pinta ensin kevyesti öljyllä, mausta suolalla ja pippurilla ja valele päälle hunajaa. Klassisia kaalikääryleitäkin voi vaihteeksi valmistaa modernein täyttein. Mikroaaltouunissa pehennettyjen kaalilehtien sisään voi kääriä esimerkiksi vihanneksia ja fetaa yrtein maustettuna, lammasta tai riistalihaa, riisiä tai ohraa sekä sieniä. Siirapin sijaan voit valella kääryleitä uunipaiston aikana makealla chilikastikkeella.

Vähemmälle käytölle jäävät punakaali ja savojinkaalikin ansaitisivat tulla laajempaan käyttöön. Punakaali maistuu paitsi raasteena ja haudutettuna, myös padoissa ja laaticoissa. Vokkipannulle saat sävyttävän sekoituksen suikaloidusta punakaalista, punajuuresta ja punasipulista.

Savojinkaali viehättää pehmeän pähkinäisellä, hienostuneella maullaan. Savojinkaalikin sopii samoihin ruokiin kuin valkokaali. Vokkipannulla se saa loistavaa seuraa sienistä. Savojinkaali, juusto ja pähkinät solmivat voittamattoman kolmisoinnun.

Pirjo Toikkanen antaa vinkin, miten kaaliraaste saadaan maistumaan myös lapsille. Jujuna on baanaanikastike, joka pehmentää ihanasti raasteen. Ja näin se käy: Mausta kermaviili öljytilkalla ja sitruunamehulla ja sekoita joukkoon soseutettu banaani. Yhdistä banaanikastike kaaliraasteeseen, joka voi olla valko-, puna- tai savojinkkaalia.

Keräkaalit keventävät ruokavaliota, koska niistä kertyy vain vähän energiaa, 22 - 24 kilokaloria sadasta grammasta. Vitamiineja kaaleista saa mukavasti: C-, E- ja K-vitamiinia, A-vitamiinin esiastetta beetakaroteenia sekä B-ryhmän vitamiineista tärkeää foolihappoa.

Kivennäisaineista merkittävin on kalsium, mutta myös kaliumia, mangaania, seleeniä ja rautaa löytyy. Kaaleissa on kohtalaisen paljon sekä liukenevaa että liukenematonta kuitua, joilla on merkitystä veren kolesterolitason alentamisessa ja suolistosairauksien ehkäisyssä. Kaaleissa on myös terveyttä edistäviä flavonoideja, jotka saattavat estää karsinogeenien toimintaa. Hapankaali on tutkitusti terveysvaikutteista ruokaa, ja se sopii myös herkkävatsaiselle.

Kansanlääkinnässä kaalinlehtiä on kautta aikain käytetty ihokääreinä hoitamaan särkyjä ja tulehduksia esimerkiksi polvivammoissa ja rintatulehduksessa.

Kotimaiset Kasvikset ry:n nimeämää Keräkaaliviikkoa vietetään 5.-11. lokakuuta.

Lähde: Ruokatiedon uutiskirje terveystoimittajille, 28.9.2009

Verotettakoon vain jalostettuja piilorasvatuotteita

Kokki Hans Välimäki on sitä mieltä, että mikäli hallituksen kaavailema rasvavero toteutuu, tulisi se säätää vain tuotteille ja jalosteille, joista ei päällepäin pysty sanomaan mitä ne ovat, ja jotka on jalostettu niin pitkälle, että ravinnolliset haitat ovat hyötyä suuremmat.

Michelin-tähtiä ravintolalleen kerännyt kokki pyytää hallitusta säästämään lisäverolta "rehillisesti itsenään" esiintyvät tuotteet, kuten voin, öljyn ja muut ruokiin tai leivän päälle itse lisättävät rasvat.

Oletteko koskaan kuulleet margariinileivistä? Minä olen kuullut vain voileivistä.

Lähde: Ruokatiedon uutiskirje terveystoimittajille, 28.9.2009

Limsavero

Iltasanomat kirjoitti 24.9.2009, että Yhdysvaltain presidentti Barack Obama saattaisi tukea makeiden virvoitusjuomien verotusta sen takia, että ne ovat liikalihavuuden merkittävä osatekijä. Obaman mielestä ideaa pitäisi tutkia. Obama viittaa tutkimustietoon liikalihavuudesta. "Siitä ei ole epäilystäkään, etteivätkö lapsemme juo aivan liikaa limonadeja", Obama sanoi viitaten tutkimustietoon.

Hän arveli kuitenkin, että virvoitusjuomaveroesitys saisi vastaansa juomanvalmistajien lisäksi ne kongressiedustajat, joiden kotiosavaltioissa tuotetaan sokeria tai makeutusaineena käytettävää maissisiirappia.

Ajatukset limsaverosta ovat jo nyt suuttaneet virvoitusjuomien valmistajia. "En ole koskaan nähnyt sellaisen järjestelmän toimivan, jossa valtio kertoo mitä syödä ja juoda", ärähti Coca-Colan pääjohtaja Muhtar Kent ja jatkoi lapsellisesti: "Jos se toimisi, niin Neuvostoliitto olisi yhä pystyssä."

New England Journal of Medicine -lehden juuri julkaistussa tutkimuksessa todetaan, että limsavero toisi tuottojen lisäksi mukanaan todellista terveyshyötyä. Sen mukaan kymmenen prosentin hinnankorotus toisi mukanaan kymmenen prosentin kulutuksen laskun. Tästä asiasta kirjoitti Suomessa esimerkiksi Helsingin Sanomat 19.9.2009.

Vastavalmistunut kalifornialaistutkimus liittyy ylipainon suoraan virvoitusjuomiin. Limsaa ei pidä juoda kuin vettä. Toisin kuin vedessä, limsassa on 17 teelusikallista sokeria annosta kohti. Jos aiomme tosissamme rajoittaa ylipaino-ongelmaa, meidän on aloitettava pahimmasta ongelmasta, ja virvoitusjuomat ovat listan kärkipäässä. Tätä mieltä on minun lisäksi laaja tutkijayhteisö.

Viisas mies tuo Obama.

Reilua pottuilla!

Minä sitten pidän Kotimaiset Kasvikset ry:n tiedotteista. Käsittämättömältä tuntuu, että heidän arvokas toimintansa on lopettamisuhan alla.

Jolle peruna sopii, pottuilkoon rauhassa!

Perunan puolesta ahkeroidaan tänä vuonna erityisen Pottuillaan reilusti -kampanjan nimissä. Maa- ja kotitalousnaiset, Kotimaiset Kasvikset ry ja Maa- ja metsätaloustuottajain keskusliitto MTK yhdistivät voimansa ja ammattitaitonsa. Perunakampanjaa varten julkaistiin Yllätä iloisesti - pottuille reilusti -esite innostavine ruokaohjeineen ja taustatietoineen. Opetustarkoituksiin ja vähittäiskaupoille tehtiin mobileita, perunatunnistetauluja ja julisteita. Viikolla 40 (28.9. - 4.10.) järjestetään eri puolilla Suomea perunatapahtumia ja perunaruokakursseja. Viikon huipentumana julkistetaan valtakunnallisen perunareseptikilpailun voittajat.

Katajaisen kansan vetoamus Kataiselle

#

Minua on ystävällisesti pyydetty julkaisemaan tämä avoin vetoamus ministeri Jyrki Kataiselle. Vetoamuksen on allekirjoittanut eräs kotikaupunkini diplomi-insinööri. Tuon ammattikunnan varassako on isänmaan terveysasiat? Saattaa olla juuri näin, sillä kohdalleni on viime aikoina sattunut harvinaisen älykkäitä diplomi-insinöörejä.

Arvoisa ministeri Katainen,

pyydän vielä harkitsemaan rasvaveroa, sen toteuttamista ja kohteita. Koko ruokavaliotieto on muutoksen kourissa, sillä virallisten tahojen suosittelu maan ruokavalio on osoittautunut epäterveelliseksi. Sitä ei kylläkään Suomessa julkisesti kerrota. Ruotsissa Livsmedelsverket ei pystynyt pitävästi osoittamaan suositustensa perustuvan tieteellisiin tutkimuksiin.

Makeis- ja virvoitusjuomavero on hyvä ajatus, ja siitä voisi laajentaa tarkastelemaan ns. kevyttuotteita, joissa rasva yleisesti on korvattu erilaisilla sokereilla ja tärkkelyksillä. Tärkkelys on jo suussa sokeriksi pilkkoutuva aine. Myös maissisiirappia (high fructose corn syrup) löytyy joka lähtöön. Se sisältää runsaasti fruktoosia, joka on sokereista lihottavin ja eniten rasvamaksaa aiheuttavaa alkoholin jälkeen. Se on halpaa, ja siksi se on hyvin yleisesti käytetty makeutusaine mitä kummallisimmassa tuotteissa. Sitä pitäisi verottaa.

Uudemman tutkimustiedon mukaan vähän hiilihydraatteja syövät pysyvät terveempinä ja hoikempina kuin virallisten suositusten mukaan syövät. Hiilihydraatit korvataan tällöin vihanneksilla ja rasvalla. Missään ei ole pitävästi todistettu tyydyttyneen, luonnollisen eläinperäisen rasvan olevan vaarallista terveydelle. Sen sijaan monitydyttämättömät rasvahapot voivat sitä olla. Omega 6-rasvat edistävät elimistön hiljaisia tulehdustiloja jotka nykytietämyksen mukaan johtavat mm. lihomiseen, metaboliseen oireyhtymään ja kakkostyyppin diabetekseen. Niitä löytyy esim. kasviöljyistä ja margariineista.

Omega kolmosten mainostaminen kasviöljy- ja margariinipakkauksissa on kuluttajan harhaanjohtamista; vain n. 5 % niiden omega 3-rasvahapoista imeytyy ihmisen suolistossa.

Erityisesti leipomoiden käyttämät margariinit sisältävät runsaasti transrasvoja, jotka ovat terveydelle vaarallisia (esim. Tanska on lailla rajoittanut niiden pitoisuuksia ruoassa) ja jotka sitten löytyvät pikaruoasta, leipomotuotteista, eineksistä ja valmisruuista. Teollisia transrasvoja pitäisi rajoittaa, ei verottaa. Eläinrasvoissa oleva transrasva ei ole terveydelle vaarallista.

Itse asiassa vähähiilihydraattinen ruokavalio saattaa olla edullinen ja väestölle kohtalaisen helppo tapa parantaa ja vähentää ns. elämäntapasairauksia ja erityisesti metabolista oireyhtymää ja sen seurannaisia, 2-tyyppin diabetesta, sydän- ja verisuonitauteja ja sairaalloista

lihavuutta. Tällöin vihannesten, (eräiden) hedelmien, suolattomien pähkinöiden, käsittelemättömän lihan ja kalan, kananmunien, kovettamattoman kookosrasvan, oliiviöljyn ja makeuttamattomien maitotuotteiden alv pitäisi laskea nolnaan! Mutta koska tästä ei löydy rahan teon mahdollisuutta, lääketieteellisen tutkimuksen ykkösrahoittaja, lääketeollisuus, ei ole kiinnostunut rahoittamaan tällaisia tutkimuksia. Olisiko valtio halukas?

Tässähän voi olla valtava mahdollisuus säästää lääkekuluissa (sekä väestö että Kela), sairaanhoidossa että lihavuusleikkauksissa ja käyttää säästyneet varat esimerkiksi muiden sairauksien ja vanhusten hoitoon tai velkojen maksuun.

Mm yllämainituilla perusteilla en kannata Tanskan mallin mukaista rasvaveroa.

Lisää tietoa esim. täältä:

<http://www.foorumi.info/hiilaritietoiset/index.php?c=15>

<http://www.kostdoktorn.se>

Ruotsin, Norjan ja Yhdysvaltojen viranomaiset ovat hyväksyneet hiilihydraattitietoisien ruokavalion terveelliseksi vaihtoehdoksi.

Olen itse syönyt kohtuullisesti, reilusti alle 100 g hiilihydraatteja päivässä entisen 250 g sijasta (30 vuoden ajan söin kevyesti ja suositusten mukaan, lihoihin ja sairastuin), ja laihtunut vuodessa noin 15 kg, päässyt eroon verenpaine- ja kolesterolilääkkeistä, diabetesuhkasta sekä laktoosi-intoleranssista ja jaksan liikkua huomattavasti enemmän kuin vuosi sitten. Jätin siis kokonaan pois sokerin, karkit, valkoiset vehnäjauhot, pastan, perunat ja riisin. Syön viikonloppuisin tummaa suklaata (>= 70 % kaakaota) ja joka päivä pari hapankorppua, toisinaan puuroa.

Parhain terveisin,

Marianne Kuokkanen,
yksi Suomen sadoista tuhansista hiilihydraattitietoisista
DI, Länsi-Turunmaa

Lainattu kirjoittajan luvalla. Tekstiä saa levittää vapaasti.

Virvoitusjuomat lihottavat - amen!

Nyt se on sitten virallista tietoa, se mitä olemme pitkään epäilleet: virvoitusjuomat lihottavat! Virvoitusjuomia juodaan kuin vettä ja kilot kertyvät. Kun menen kauppaan ja näen nuo valtavat virvoitusjuomaröykkiöt minun tekisi mieli harrastaa kehonrakennusta ja kantaa nuo juomapullot lähimmälle kaatopaikalle. Siis haloo suomalaiset! Olisiko jo aika lopettaa limppareiden ostaminen? Vai kaipaatko tosiaankin sitä minun kehonrakennusesitystäni?

Virvoitusjuomaröykkiöiden luvatussa maassa USA:ssa on tehty iso kartoitus miksi Bill ja Susan ym. kohtalotoverit ovat niin älyttömän lihavia. Kalifornian yliopisto ja kansanterveyden puolestapuhujat (UCLA ja CCHPA) ovat teettäneet kuplivan raikkaan tutkimuksen "Bubbling Over: Soda Consumption and Its Link to Obesity in California". Tutkijat havaitsivat, että virvoitusjuomien kulutuksen ja ylipainon välillä on selvä yhteys. Tehtiin yli 40 000 haastattelua ja sen perusteella virvoitusjuomat saivat tämän tylyn tuomion.

Tutkimusnäyttö on selkeää ja ratkaisut on helppo tehdä: virvoitusjuomat ovat syynä Kalifornian 41 miljardin dollarin arvoiseen lihavuusepidemiaan, sanoo johtava tutkija tohtori Harold Goldstein. Viimeisten 30 vuoden aikana amerikkalaiset ovat lisänneet energiansaantiaan keskimäärin 278 kilokaloria päivää kohti ja liikuntapanos on säilynyt lähes muuttumattomana. Merkittävän osan tuosta energialisästä kantaa vihollinen nimeltään limsapullo. Lähes puolet ongelmasta (43%) johtuu juuri virvoitusjuomien lisääntyneestä kulutuksesta. Helpoin tapa laihtua on lopettaa sokeripitoisten virvoitusjuomien kulutus.

Muutospaineet ovat kovat energiansaannin vähentämiseksi, sillä vanhempien näyttämän huonon esimerkin mukaisesti, pahimmat limsankittaajat löytyvät ikäryhmästä 12-17 -vuotiaat lapset, mutta jo 2-11 -vuotiaat pikkulapset juovat käsittämättömiä määriä limsaa. Vanhemmat kantavat sitä limsaa kotiin oikein urakalla.

Virvoitusjuomat ovat edullisia elintarvikkeita ja niitä markkinoidaan kekseliäällä tavalla juuri nuorille kuluttajille, varoittaa tutkija

Susan H. Babey UCLA:sta. Nuoret eivät kuuntele terveysviranomaisten valistusta vaan limsaa on makeeta juoda. Ei taida olla urheilukisaa, jossa ei virvoitusjuomateollisuus olisi sponsorina.

Mikäli tarkoituksena on ihan aidosti taistella lihavuusepidemiaa vastaan, silloin on tehtävä kaikki voitava virvoitusjuomien kulutuksen vähentämiseksi. Meillä ei ole varaa kasvattaa vielä toistakin Pepsi sukupolvea, tohtori Goldstein täytyy lopuksi.

Lähde: Medical News Today, 20.9.2009

Helsingin Sanomien rasvauutisointi kummastuttaa suomalaisia tutkijoita



Helsingin yliopiston tutkijat kummastelevat Helsingin Sanomien verkkosivuilla julkaistua uutista, jonka mukaan rasvainen ruoka pahentaa nälkää. Dosentti Riitta Freesen mukaan uutinen sisältää paljon epätarkkuuksia ja siinä on tehty huomattavan uskaliaita yleistyksiä.

HS.fi -verkkosivujen uutinen kuvailee Teksasin yliopistossa tehtyä tutkimusta, jossa on selvitetty ravinnon rasvahappojen vaikutusta ruokahalua hillitsevien hormonien eritykseen aivoissa. Tutkimus suoritettiin eläinkokeena, jossa koe-eläiminä käytetyille rotille annosteltiin muun muassa palmitiini- ja öljyhappoa.

Helsingin Sanomien uutisessa eläinkokeen tuloksista on vedetty erikoisia johtopäätöksiä. Uutisessa muun muassa kerrotaan kuinka "rasvainen ruoka menee suoraan aivoihin ja vaimentaa ruokahalua hillitseviä hormoneita. Näin rasvainen ruoka saa ihmisen syömään yli tarpeensa."

Väite saa rasvahappojen aineenvaihduntaan ja fysiologiaan perehtyneeltä dosentti Riitta Freeseltä täystyrmäyksen. - Mikään rasva ei mene "suoraan aivoihin", eikä tämä tutkimus myöskään kerro mitään ihmisen syömisestä. Eläinkokeiden perusteella saatuja tuloksia ei voi näin suoraan yleistää ihmisiin.

Freesen mukaan tutkimuksessa käytetty palmitiinihappo ei estä ruokahalua hillitsevien hormonien eritystä aivoissa, vaan se vaimentaa niiden vaikutuksia soluissa.

HS.fi -sivuilla julkaistua uutista kummastellaan myös osassa lehden keskustelupalstalle lähetettyjä viestejä.

Lähde: MTV3-Ruokatieto, 17.9.2009

Kommentti: Minä nostan hattua dosentti Freeselle. Oli jo aika puuttuakin Helsingin Sanomien harrastamaan tarkoitushakuiseen ravitsemusuutisointiin! On vain ajan kysymys milloin Suomessakin mielipideilmasto muuttuu. Itse näkisin, että 9.2.2009 Suomen Akatemiassa tapahtunut tutkijoiden ja toimittajien koulutustilaisuus, saisi jatkua vuonna 2010 esimerkiksi painonhallintateeman ympärillä.

Välimeren ruokavalio sopii diabeetikoille



Älkää lukeko tätä jos Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) ohjeistus on ainoana ohjenuorana elämässänne. En halua teiltä väkisin tätä uskonkappaletta ryöstää. Mutta kaikille niille, joilla on vähäistäkin kiinnostusta kyseenalaistaa noita ohjeistuksia ja niiden mielekkyyttä varsinkin sairauksien hoidossa (esimerkiksi tyypin 2 diabetes), teille minulla on tänään todella iloisia uutisia: Hiilihydraatteja kannattaa rajoittaa ja Välimeren dieettiä noudattaa!

Välimerelle tyypillinen ruokavalio tiedetään terveelliseksi. Välimeren maissa syödään runsaasti kasviksia, hedelmiä, meren antimia ja nautitaan terveellisiä kasviöljyjä (oliiviöljy!). Sen sijaan syödään niukasti lihaa ja käytetään aika vähän maitotuotteita. Tieteellinen näyttö on vahva tällaisen ruokavalion terveellisyydestä. Nyt on tuoretta tutkimustietoa tarjolla tämän ruokavalion merkityksestä diabeetikoille.

Lääkeyritysten sponsoroimalle Diabetesliitolle tämä on ikävää tietoa: Välimeren ruokavaliota noudattavilla diabeetikoilla havaittiin, että he joutuivat turvautumaan lääkehoitoihin huomattavasti myöhemmin kuin vähärasvaista VRN:n tapaista suosittua noudattaneet.

Tutkimuksessa Välimeren ruokavaliota verrattiin VRN:n tapaiseen vähärasvaiseen ruokavaliioon. Italialaistutkijat (Napolin yliopisto) halusivat selvittää kumpaa ruokavaliota noudattamalla äskettäin tyypin 2 diabetesdiagnoosin saaneet diabeetikot pysyvät pitempään terveinä ja pärjäävät pitempään ilman diabeteslääkkeitä. Satunnaistettuun (ei kaksoissokkotutkimus) tutkimukseen osallistui 215 ylipainoista tyypin 2 diabeetikkoa.

Neljän vuoden kuluttua diabeteslääkitys oli tyypilliseen tapansa aloitettu 70 prosentilla VRN:n tapaista ohjeistusta noudattavilla. Sen sijaan hiilihydraatteja rajoittavalla Välimeren ruokavaliolla oli onnistuttu vähentämään diabeteslääkityksen aloittamista niin,

että vain 40 prosenttia joutuivat turvautumaan diabeteslääkkeisiin. Luonnollisesti Välimeren ruokavalio myös laihdutti paremmin ja paransi sydäntautien riskitekijöitä enemmän kuin VRN:n tapainen vähärasvainen ja runsashiilihydraattinen ruokavalio.

Tutkimus julkaistiin lääketieteellisessä Annals of Internal Medicine -lehdessä ihan äskettäin, eli syyskuussa 2009.

Ota siis tämä tieto vakavasti! Jos sinulla todetaan aikuistyyppin diabetes (tyyppi 2), ota silloin välittömästi kopio tästä kirjoituksesta, näytä sitä hoitavalle lääkäriillesi ja pyydä häntä tutustumaan aiheeseen. Mitä tärkeintä: Mitä kauemmin onnistut ylläpitämään haiman normaalia insulini tuotantoa ruokavalioratkaisun avulla, sitä terveempiä vuosia sinulla on edessäsi. Diabetesliitto ei seuraa aikaansa, mutta se ei liene mikään yllätys kenellekään.

Lähde: Annals of Internal Medicine 151 (5): 306-314, 2009 (Effects of a Mediterranean-Style Diet on the Need for Antihyperglycemic Drug Therapy in Patients With Newly Diagnosed Type 2 Diabetes)

rulla sanoi...

Mutta kaikille niille, joilla on vähäistäkin kiinnostusta... teille minulla on tänään todella iloisia uutisia: Hiilihydraatteja kannattaa rajoittaa ja Välimeren dieettiä noudattaa!

Välimerelle tyypillinen ruokavalio tiedetään terveelliseksi. Välimeren maissa syödään runsaasti kasviksia, hedelmiä, meren antimia ja nautitaan terveellisiä kasviöljyjä (oliiviöljy!). Sen sijaan syödään niukasti lihaa ja käytetään aika vähän maitotuotteita. Tieteellinen näyttö on vahva tällaisen ruokavalion terveellisyydestä. Nyt on tuoretta tutkimustietoa tarjolla tämän ruokavalion merkityksestä diabeetikolle.

En ole kiinnostunut itse tutkimuksesta taikka diabeteksestä, mutta minua häiritsee suunnattomasi tuo hokema Välimeren ruokavaliosta. Mikä todellisuudessa on Välimeren ruokavalio? Onko se jokin ruokavalio, jota kyseisellä alueella on perinteisesti noudatettu satoja tai tuhansia vuosia (ennen globaalia teollisen ruuan voittokulkua) vai onko se lappusilmäisten tutkijoiden itse keksimä epämääräinen käsite?

Baskimaalla ja muuallakin Espanjassa syödään mm. sikaa. Yksi kaveri asui siellä neljä vuotta, ja sanoi ettei ole missään muualla nähnyt sian läskiä syötävän yhtä estottomasti. Sitä paitsi onhan espanjalaisella ja italialaisella ilmakuivatulla kinkulla omat nimensäkin. Samoin Italiassa kaikenlaisia juustoja, mutta ei tietääkseni kevytjuustoja. Muistaakseni kyseinen tyyppi totesi, ettei ole olemassa mitään "Välimeren ruokavaliota", sillä ruokakulttuuri vaihtelee maakunnittain ja alueittain. En siis väitä, että Välimeren ihmiset olisivat karppaajia, mutta uskon että siellä suhtaudutaan ruokaan ilman pohjoismaalais-amerikkalaista taikauskkoa: kun eläinkunnan tuotteita syödään, niitä ei viedä HK:n tai Atrian (tai Valion) taikamylyn kautta, vaan ne syödään rasvoineen kaikkineen perinteitä kunnioittaen.

En ole itse asunut missään ulkomailla. Kuitenkin menemällä italialaistyyliiseen ravintolaan tai silmäilemällä italialaistyylisten ruokien reseptejä, näkee ruuan valmistuksessa käytettävän OLIVIIÖLJYN LISÄKSI VOITA! Millä ihmeen

kaukoputkella meikäläiset ravintotieteilijät sinne Välimeren suuntaan oikein tähyttävät, kun tämä tosiasia aina unohtuu kotimaisessa ravitsemusjulistuksessa?

keskiviikko, syyskuu 16, 2009 3:50:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Rasvainen ruoka pahentaa nälkää

keskiviikko, syyskuu 16, 2009 4:12:00 ip.

Valtsu sanoi...

Anonyymi sanoi:

"Rasvainen ruoka pahentaa nälkää"

Tsekkaas tämä.

<http://karppaus.info/forum/viewtopic.php?f=36&t=42654>

"Koe-eläiminä käytettiin hiiriä ja rottia, joille ruiskutettiin kahta rasvaa, palmitiinihappoa, tai yksittäistyydyttämätöntä oleiinihappoa suoraan aivoihin, kaulavaltimoon tai letkulla vatsaan."

Aika kiistatonta näyttöä siitä, kuinka ihmisen ei siis kannata syödä rasvaa :)

Yksi ihan hauska kommentti tuohon karppaus.infosta poimittuna:

"Vastaiskuna tutkimus, jossa terveellistä runsaskuituista 100% ruisjauhoa tuupataan suoraan suoneen ja katotaan miten käy?"

Ja onko tuon tutkimuksen ruokavalio edes kovin vähähiilihydraattinen:

"Compared with the standard U.S. diet, the Mediterranean diet includes larger amounts of nuts, whole grains, fruits, and vegetables. It also includes fewer carbohydrates and larger amounts of "healthy" oil and fat, such as olive oil." ?

Enemmän kokojyvää ja hedelmiä -> ei varmaan edelleenkaan optimaalisin keino estää tyyppin 2 diabetesta.

keskiviikko, syyskuu 16, 2009 4:21:00 ip.

Neonomide sanoi...

Diabetesliiton suositus on asia erikseen, mutta tässä tutkimuksessa pistettiin täysin kyykkyn tuot "Välimeren dieetti":

"Twenty-nine patients with ischaemic heart disease plus either glucose intolerance or type 2 diabetes were randomised to receive (1) a Palaeolithic ('Old Stone Age') diet (n = 14), based on lean meat, fish, fruits, vegetables, root vegetables, eggs and nuts; or (2) a Consensus (Mediterranean-like) diet (n = 15), based on whole grains, low-fat dairy products, vegetables, fruits, fish, oils and margarines."

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17583796>

Tuossa tutkimuksessa 14:sta tyypin II diabeetikoille vaihdettiin 12 viikoksi paleodieetti (viljat POIS) ja glukoosinsieto normalisoitui K-A-I-K-I-L-L-A koehenkilöillä täysin.

Täysjyvävehnä näyttäisi olevan noita kahta (MediTer + Diab) roskadieettiä yhdistävä tekijä, koska ne nostavat lepoverensokeria. Paleodieetissä ei ole tätä ongelmaa. :-)

Myös vyötärönypäryrasva väheni merkittävästi, mikä on tunnetusti sitä v-a-a-r-a-l-l-i-s-i-n-t-a rasvaa.

Lindeberg ei ole ainoa joka on tykännyt tutkia paleodieettiä:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19209185>

Tuossa tutkimuksessa ei ollut paljoa koehenkilöitä, mutta tutkimus oli ERINOMAISESTI kontrolloitu. Vain 10 päivässä kolesteroli (LDL) aleni, triglyseridit tippuivat 35%, lepoinuliini tippui 68%, verenpaine aleni, verisuonten (endoteelin) laajenemiskyky parani, paastoinuliinitaso väheni 9-kertaisesti normaalijakaumalla.

Hyperfagia eli taipumus syödä liikaa kaloreita myös väheni - estääkseen spontaania panon putoamista tutkijoiden piti lisätä paleoryhmän kalorinsaantia keskimäärin 329 kalorilla.

Tarttis varmaan toistaa tulos useammalla N:llä, jos kerran kakkostyyppin diabetes on parannettavissa 10 päivässä ? ;-)

Täällä kuumaa keskustelua ym. tutkimuksista:

<http://wholehealthsource.blogspot.com/2009/02/paleolithic-diet-clinical-trials-part.html>

keskiviikko, syyskuu 16, 2009 11:03:00 ip.

Neonamide sanoi...
Valtsu sanoi...

"Enemmän kokojyvää ja hedelmiä -> ei varmaan edelleenkaan optimaalisin keino estää tyypin 2 diabetesta."

Vehnästä en keksi oikein mitään hyvää sanottavaa jyvän väristyä riippumatta (POIS ->) ja hedelmien runsaasti sisältämä fruktoosikaan ei ole ihan viaton kalorienlähde:

<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?tool=pubmed&pubmedid=19381015>

Enkuksi kiteytystä tuloksista:

"1) Four-fold greater intra-abdominal fat accumulation--3% increased intra-abdominal fat with glucose; 14.4% with fructose. (Intra-abdominal fat is the variety that blocks insulin responses and causes diabetes and inflammation.)

2) 13.9% increase in LDL cholesterol but doubled Apoprotein B (an index of the number of LDL particles, similar to NMR LDL particle number).

3) 44.9% increase in small LDL, compared to 13.3% with glucose.

4) While glucose (curiously) reduced the net postprandial (after-eating) triglyceride response (area under the curve, AUC), fructose increased postprandial triglycerides 99.2%.

The authors propose that fructose specifically increases liver VLDL production, the lipoprotein particle that yields abnormal after-eating particles, increased LDL, and provides building blocks to manufacture small LDL particles. The authors also persuasively propose that fructose metabolism, unlike glucose, is not inhibited (via feedback loop) by energy intake, i.e., it's as if you are always starving."

<http://heartscanblog.blogspot.com/2009/07/goodbye-fructose.html>

Hedelmät EIVÄT myöskaan kuulu kunnolliseen paleodieettiin suuressa määrin, koska niitä ei saada Afrikassakaan ympäri vuoden. Eivätkä esisämme Afrikassa syöneet KOSKAAN vehnää.

Vehnän "terveysvaikutuksista" (täysjyvä tai ei) on hyvä alan professorin kirjoittama juttu elokuun Scientific American -lehdessä, kannattaa lukea.

keskiviikko, syyskuu 16, 2009 11:28:00 ip.

Neonamide sanoi...

Lisätään vielä tasapainotukseksi tuohon 12 viikon tutkimukseen, että paleoryhmä söi PALJON enemmän kalaa.

Pelkkä Omega3/6-suhteen pienehkö muuttaminen voi vähentää DRAMAATTISESTI sydänkohtausriskiä (ilmeisesti kun sillä tarkoitetaan Omega3/6-suhteen vähentämistä):

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7911176>

keskiviikko, syyskuu 16, 2009 11:35:00 ip.

YRC sanoi...

Suomen kielen kirjoittaminen ei oikein onnistu minulta tieteelliseen riitelemiseen asti, mutta oli nyt vain pakko yhtyä siihen joukkoon joka ei tuohon Ancel Keysiläiseen käsitteeseen "välimeren ravinto" oikein usko. Mutta onhan se jo edistystä yhdelle elämälle "roppakaupalla" jos kaikki kamalat Benecolit ja sen sellaiset myrkkyyvoiteet, vaihdettaisiin öljyihin ja leivälle laitettaisiin mieluummin "ei mitään" kuin margariinia ja muuta moskaa. Jos nyt vielä viljasta ja sen sellaisesta hiilihydraatteja on ollenkaan pakko syödä. (Minulla on takanani runsaat puolitoista vuotta ilman viljatuotteita, perunaa, riisiä ja muita hiilihydraatteja korkeintaan 20 % mutta useimmiten paljon vähemmin. Painoa on tippunut, sokeri hallinnassa, ja kolesteroli terveellisissä lukemissa. Kaikki edellämäinut olivat aikaisemmin rasvattomassa hiilihydraattielämässä vaarallisen poskellaan.)

Ja jos kaikki lisäainepommit poistettaisiin pöydiltä niin jo olisi paljon voitettu.

Sokeritautisen tulisi saada tietää että hiilihydraatteja pitäisi vähentää minimiin, jos halutaan "nollata" diabetes kakkosta. Siis saada verensokeri normaaliksi ilman lääkkeitä ja elämä tasaiseksi ilman sokerirumbaa.

Diabetes karkaa käsistä

★ ★

Varokaa meikäläisen propaganda-annosta jutun lopussa!

Diabeteksen hoitokustannukset ovat kasvaneet rajusti. Kustannukset ovat lähes kaksinkertaistuneet kymmenessä vuodessa. Samaan aikaan diabetesta sairastavien määrä on räjähtänyt vajaasta 200 000:sta yli 300 000:een.

Diabetesliiton tuoreen tutkimuksen mukaan vuonna 2007 diabeteksen hoito maksoi 1350 miljoonaa euroa, kun kustannukset vuonna 1998 olivat 738 miljoonaa euroa. Diabeteksen hoidon osuus Suomen terveydenhuollon menoista on noin 10 prosenttia. Suurimmat kustannuserät koituvat erikoissairaanhoidon vuodeosastohoidosta ja lääkkeitä, pienin osuus on diabeetikoiden omahoidon välineillä, joita ovat muun muassa verensokerin mittaukseen tarkoitetut liuskat.

Diabeteksen hoidon kustannuksia nostavat erityisesti tautiin liittyvät lisäsairaudet, kuten sydän- ja aivoinfarktit, munuaistauti sekä alaraajojen valtimosairaudet. Lisäsairaus lähes kolminkertaistaa hoitokustannukset diabeetikkoa kohti.

Diabetesliiton toimitusjohtaja Jorma Huttunen korostaa varhaisen puuttumisen merkitystä, jotta diabeteksen jatkuva yleistyminen ja kohonnut hoitokustannukset saadaan kuriin. "Sekä tyyppi 2 diabetes että diabetekseen liittyvät lisäsairaudet ovat ehkäistävissä. Varhainen hoito on edullisinta hoitoa", sanoo Huttunen. Huttunen mukaan keskeistä olisi sairastumisriskissä olevien suomalaisten tunnistaminen. Hoidon piiriin pitäisi saada myös ne väestötutkimusten osoittamat 200 000 suomalaista, jotka sairastavat tautia tietämättään. Parhaiten tähän päästäisiin tuomalla säännölliset terveystarkastukset takaisin perusterveydenhuoltoon, Huttunen uskoo. "Jos mitään ei tehdä, Suomessa on kaksi miljoonaa diabeetikkoa vuonna 2030." Huttunen mielestä on tärkeää, että jokaisella

Juuri ennen tätä juttua satuin aamuisella blogirundillani, lukemaan tämän:

<http://wholehealthsource.blogspot.com/2009/09/diabetics-on-low-carbohydrate-diet.html>

Minulle, "diabetes nollana", tämä ei ole mikään uutuuus mutta aina se vain onnistuu nostamaan mielialaa kummallisen ihanasti kun joku laittaa paperille sellaista joka omassa elämässä on osoittautunut todeksi.

Että tällaista nyt tänään, miettii Mollalena, Ruotsin LCHF-horisontin puolelta

torstai, syyskuu 17, 2009 10:34:00 ap.

Neonomide sanoi...

Kysymys nyt on vaan siitä, miten hirveää roskaa ihmisten nykyruokavalio yleensäkin on. AIVAN liian vähän rasvaa, väärää rasvaa ja hiilihydraatteja aivan surrealistisia määriä. Ihan tuubaa.

Ancel Keys ei itsekään uskonut rasvateoriaan ja helppoahan se on nyt kenen tahansa vaihtaa kelkkaa, kun statiinien (kolesterolilääkkeiden) patentit ovat raukeamassa parin kolmen vuoden sisään.

Joku virallisen ravintotutemuksen edustaja voisi ensinnäkin vähän kommentoida, miksi tämän kirjoittajan mukaan toinen saman LDL-tason omaava voi omata 17-kertaisen sydänkohtausriskin ???

<http://drbganimalpharm.blogspot.com/2009/09/car-dio-controversies-tale-of-two-ldls.html>

maanantai, syyskuu 21, 2009 1:25:00 ap.

suomalaisella on perustiedot diabeteksestä ja sairauden riskitekijöistä. "Jos ihminen tunnistaa itsessään tyyppin 2 diabeteksen riskitekijöitä, hänen on syytä hakeutua tarkempiin tutkimuksiin. Sairastumisriskin tunnistaminen motivoi lisäksi elintapamuutoksiin."

Diabeteksen lisäsairauksien ehkäisyssä auttavat diabeetikon aktiivinen omahoito ja terveydenhuollon säännölliset kontrollikokeet. Siksi Jorma Huttusen on äärimmäisen vaikea ymmärtää, että diabeetikoilta vähennetään säästöjen nimissä omahoitovälineitä ja tarvittavia tutkimuksia. "Näin ajetaan vain diabeetikoita sairaalakuntoon. Omahoidon välineet eivät ole edes taloudellisesti hyvä säästökohde, sillä niiden osuus kokonaiskustannuksista on vain kolme prosenttia", Huttunen sanoo.

Tärkeä päivittäinen omahoidon väline diabeetikoille ovat testiliuskat, joita tarvitaan verensokerin mittaukseen. Säännöllinen verensokerin seuranta on diabeteksen hoidossa keskeisellä sijalla, sillä jatkuvasti koholla oleva verensokeritaso altistaa diabeetikon vakaville silmä-, munuais- ja hermosairauksille.

Minun kommenttini:

Huttunen sitä, Huttunen tätä. Milloinkaan ei saada diabetesongelmaa aisoihin, jos ei tunnusteta, että moderniin diabeteksen hoitoon kuuluu ennakkoluuloton suhtautuminen diabeetikon yksilölliseen hoitoon. Joillekin diabeetikoille sopii Diabetesliiton tarjoama hoito, monelle muulle sopii täydentävä hoito (hiilihydraattien laadun tarkkailu ja tarvittaessa ravintolisien käyttö) ja joillekin voi sopia vaihtoehtoinen hoito (vähähiilihydraattinen ruokavalio). Diabetesliiton yksipuolinen propaganda ennustaa tilannetta, jossa yhä useammat ihmiset pitävät viranomaisia taantumuksellisina jäärinä, joita väestön terveys ei aidosti kiinnosta. Nuoreen, nousevaan sukupolveen minä uskon. Vanhat jäärät pitävät omasta vallastaan ja kaistapäisyydestään kiinni maailman tappiin asti. Viimeisetkin vastaanhangottelijat kuopataan jossakin vaiheessa. Heidän esittämänsä "terveysteatteri" ei enää uskota. Sitten astuu valtaan uusi sukupolvi, joka on avoimemmin hyväksymässä luonnon parantavat voimat ja uskaltaa kyseenalaistaa lääkelaitosten ylivallassa. Minä olen sen verran vanha, että minä ehdin tästä nähdä vain pienen, pienen häivähdyksen. Horisontissa siintävä hento nousevan auringon säde saa luvan riittää minulle. Lapsillemme, lapsenlapsillemme, me rakennamme parempaa tulevaisuutta. Ei tällainen tavallinen biologi voi käsittää miten meillä on varaa terveydenhoidossa jättää käyttämättä luonnon omat parantavat voimat.

Edustan itse sellaista kompromissiin taipuvaista linjausta, että esitellyissä kolmessa eri tavassa hoitaa diabetesta, on ajateltu potilaan parasta. Näkisin kernaasti, että eri hoitotapojen valinnan suorittaisi potilas itse. Siten toteutuisi diabeteksen hoidon yksi kulmakivi: yksilöllinen hoito. Erityisesti hiilihydraatteja rajoittavien ruokavalioiden suhteen ja ravintolisien käytön suhteen kaipaisiin Diabetesliiton puolelta myönteisempää suhtautumista. Edistämme parhaiten suomalaisten terveyttä suomalla maamme diabeetikoille vaihtoehtoista ja yksilöllistä hoitoa sen "virallisen" rinnalla. Tämä on toivoakseni myös koulutettujen ravitsemusterapeuttiemme eduksi laskettava. Näin he saavat omalla ideointipanoksellaan toteuttaa monipuolista diabeteksen hoitoa yhdessä muun terveydenhoitohenkilöstön kanssa, joka parhaiten ottaa huomioon diabetespotilaan yksilölliset tarpeet.

Lähde: Ruokatiedon uutiskirje terveystoimittajille, 9.9.2009

Paksut reidet - terve sydän!

★

Ylipainoa on yleensä opittu pitämään epäterveellisenä. Nyt tulee Tanskan maalta yllättävä tutkimustieto: Paksut reidet suojaavat sydäntä!

Tutkimuksen mukaan ympärysmitaltaan yli 60 senttimetriset reidet suojaavat niin miestä kuin naistakin sydäntaudeilta ja ennenaikaiselta kuolemalta. Reisien paksuuden ja sydäntautien yhteys pysyi, vaikka tutkimuksessa huomioitiin kehon rasvaprosentti, mahdollinen tupakointi ja veren kolesteroliarvot.

Kööpenhaminan yliopistollisessa sairaalassa tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että onnettoman ohuilla reisillä varustetuilla ihmisillä (alle 55 senttimetriä ympärysmitaltaan) oli jopa kaksi kertaa suurempi todennäköisyys kuolla ennenaikaisesti tai saada vakavia terveysongelmia. Tutkijoiden mukaan tämä saattoi johtua siitä, ettei ohuissa reisissä ollut tarpeeksi lihasmassaa, mikä lisäsi diabetesriskiä ja toisaalta myös sydäntautien riskiä.

Tanskalaistutkimuksessa tarkasteltiin 3000 tanskalaista miestä ja naista yli 10 vuoden aikana. Asiantuntijat ovat ehtineet jo varoittaa, että tanskalaistutkimuksen tulokset vaativat vahvistusta. Tutkijoiden mukaan reiden ympärysmittaa voidaan kuitenkin hyödyntää riskipotilaiden tunnistamisessa.

Älä siis hämmästy jos lääkäri kerää vyötärönympärysmitan lisäksi uhkeiden reisiesi tietoja talteen.

Lähde: Klinikka uutisia - Tohtori.fi, 4.9.2009

Geenit lihottavat

★★

Läketieteen lisensiaatti Jarno Rutanen väittää ihan tosissaan ja tohtorin oppiarvon saadakseen ihan erityisesti, että geenit lihottavat. Lihavuuden ehkäisy olisi helpompaa jos tuntisimme lihavuuteen liittyvät geeni- ja molekyyli-tason mekanismit paremmin.

Lauantaina Kuopion yliopistossa väittelevän Rutasen väitöstutkimuksessa solujen "voimalaitoksia" eli mitokondrioita säätelevä geeni osoittautui tärkeäksi lihavuuden ja heikentyneen insuliiniherkkyyden linkiksi. Rutanen tutki väitöskirjassaan energiankulutuksen suhdetta insuliiniherkkyyteen sekä yhteyttä SIRT1-geenin ilmenemiseen ihmisillä. Tämä SIRT1-geeni on tärkeä solujen mitokondrioiden määrää ja toimintaa säätelevä tekijä. Mitä enemmän on mitokondrioita, sitä enemmän kulutamme energiaa.

Insuliini-hormonin aiheuttama energiankulutuksen kiihtyminen on tiiviisti yhteydessä insuliiniherkkyyteen sekä rasvakudoksen SIRT1-geenin ilmenemiseen ihmisillä.

Geenien tiedetään olevan keskeisessä asemassa lihavuuden kehittymisessä. Tästä huolimatta tavallisen monigeenisen lihavuuden riskigeenejä on tunnistettu vasta aivan viime vuosina tutkimusmenetelmien kehittyessä.

Useat tunnistetuista geneista vaikuttavat keskushermoston välityksellä, mikä viittaa siihen, että aivojen ruokahalua ja energiankulutusta säätelevät mekanismit ovat keskeisiä lihavuuden synnylle.

Uusien keskushermoston kautta vaikuttavien lihavuuden riskigeenien löytyessä tulevaisuudessa on tärkeää kehittää menetelmiä tutkia näiden geenien vaikutuksia aivoissa, Rutanen toteaa.

Lähde: Ruokatiedon uutiset terveystoimittajille, 3.9.2009

Maitoa on osattu juoda muuallakin kuin Suomessa

✶ ✶

University College Londonin tutkijat ovat sitä mieltä, että varhaisimmat aikuiset maidonjuojat olivat keskieurooppalaisia, eivät skandinaaveja. Brittien geenitutkimus osoittaa, että laktoosin hajottamiseen pystyvä geenimuunnos juontaa juurensa karjaa kasvattaneeseen kansaan, joka eli Balkanin ja Keski-Euroopan vaiheilla 7 500 vuotta sitten.

Se mikä on poikkeavaa juuri Suomessa, on tapa juoda maitoa vielä aikuisenakin. Tavan juoda tuoretta maitoa myös lapsuusiän jälkeen on ajateltu syntyneen Skandinaviassa, jossa auringonvalon vähäisyys muuten helposti johtaa D-vitamiinipuutokseen. Maito ja kala ovat hyviä D-vitamiinin lähteitä. Eivät tietenkään yhtä hyviä lähteitä kuin auringonpaiste, mutta tarpeellinen lisä pitkän talvikauden aikana.

Tutkijat uskovat nyt, että uudemman kivikauden nauhakeraamiseen kulttuuriin kuulunut kansa piti maitokarjaa ja alkoi ensimmäisenä juoda maitoa myös tuoreena. Jo aiemmin maidosta oli valmistettu hapatettuja tuotteita kuten jogurttia ja juustoja. Nauhakeraaminen kulttuuri ei koskaan levinnyt Suomeen asti.

Meillä tapa juoda tuoretta maitoa on säilynyt. Museoviraston yli-intendentti Leena Söyrinki-Harmo ei pidä tutkimustulosta menetyksenä skandinaaviselle perinteelle. On täysin ymmärrettävää, että maidonjuonti kehittyi muualla, koska ei maitokarjan pitoakaan ole täällä keksitty. Meillä tapa on kuitenkin säilynyt paremmin kuin sen alkulähteillä, Söyrinki-Harmo toteaa.

Pohjoiseurooppalaisilla laktoosia hajottava geeni on huomattavasti yleisempi kuin muualla päin maailmaa. Yli puolet maailman kansoista ei kykene aikuisena sulattamaan laktoosia. Laktoosigeenin leviäminen Euroopassa noudattelee brittitutkijoiden mukaan nauhakeraamisen kulttuurin etenemisen kaavaa.

Suomessa maitoa saatiin todennäköisesti aluksi lampaista ja vuohista. Lehmän saapumisesta ei ole tarkkaa tietoa. Joka tapauksessa nautojen pidon vakiintuminen on tapahtunut selvästi myöhemmin, mahdollisesti vasta rautakaudella, Söyrinki-Harmo kertoo.

Tieteellisessä PLoS Computational Biology -verkkójulkaisussa ilmestyneestä tutkimuksesta kertoi New Scientist -lehti.

Lähde: Ruokatiedon uutiset terveystoimittajille, 3.9.2009

Suklaanhimo - suhteellisen terveellinen himo?

✶ ✶

Jotkut himoitsevat välipalana nautittua irtokarkkia, toiset tyhjentävät sipsipussin hetkessä ja virvoitusjuomia joku kittaa litra-kaupalla. Onko olemassa mitään himoruokaa, jota voisi syödä välipalaksi? Vai onko välipalojen nauttiminen niin epäviisasta, että niistä on syytä luopua kokonaan?

Tutkijoiden mukaan tumma suklaa on terveellistä. Tumma suklaa muun muassa suojaa sydäntä ja on hyväksi verenpaineelle. Tuoreen tanskalaistutkimuksen mukaan tumma suklaa lisäksi vähentää makeanhimoa, mutta myös suolaisten ja rasvaisten ruokien himoa.

Kööpenhaminan yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa verrattiin maitosuklaan ja tumman suklaan ominaisuuksia. Tutkimukseen osallistuville annettiin joko tummaa tai maitosuklaata. Sen jälkeen heidän nauttimiensa kalorien määrät mitattiin, kun he saivat

syödä muutaman tunnin jälkeen niin paljon pizzeriaa kuin he halusivat. Tummaa suklaata syöneet kokivat tulevansa nopeammin täyteen ja he söivätkin 15 prosenttia vähemmän kaloreita kuin maitosuklaata nauttineet.

Lähde: Tohtori.fi, 2.9.2009

Työttömien terveysriski: työpaikkaruokailu päättyy

Työpaikkaruokailun päättyminen on Työterveyslaitoksen mukaan yksi tärkeä terveysriski työttömälle.

Työttömät voivat huominkin ja ovat sairaampia kuin työssä käyvät. Syitä henkisen ja fyysisen kunnon alamäkeen on monia, yhtenä niistä työpaikkaruokailun päättyminen, kertoo Työterveyslaitoksen julkaisema Työ Terveys Turvallisuus -aikakauslehti.

Kriisin keskellä omasta terveydestä ja elämäntavoista huolehtimiseen pitäisi yhtäkkiä löytää uutta puhtia ja ryhtiä. Työterveyslaitoksen tutkimusprofessori Jukka Vuori sanoo lehdessä, että myös fyysiset oireet lisääntyvät työttömyyden aikana ja jopa kuolleisuus kasvaa muun muassa sydän- ja verisuonisairauksien seurauksena.

Säännölliset ateriat hoitavat mieltä ja kehoa. Johtuuko työttömyys heikommasta terveydestä vai heikompi terveys työttömyydestä, siihen tutkimukset eivät anna yksiselitteistä vastausta. "Totuus löytyy varmaankin keskiväliltä. Massatyöttömyyden aikana työttömäksi jää entistä enemmän kaikenkuntoisia", Vuori sanoo. Vuori kuitenkin muistuttaa, että terveet työllistyvät heikompikuntoisia paremmin. Päivärytmi hoitaa mieltä ja ruumista, kun aterioi säännöllisesti ja hakeutuu kodin seinien ulkopuolelle liikkumaan sekä tapaamaan muita.

Lähde: Ruokatiedon uutistiedote terveystoimittajille, 1.9.2009