

Christerin ravintouutisia numero 44, marraskuu 2009

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

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

Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 44, marraskuu 2009.....1

Johdanto	1
Maksullista sisältöä myös tarjolla!.....	2
Diabeetikkourheilijan VHH-kokeilu.....	3
Superfoodit - Esittelyssä Jaakko Halmetoja ja kaakao	10
Aromivahvenne lihottaa.....	15
Luomuruoka murroksessa.....	17
Omega-3-rasvahappoja odottaville äideille	18
Diabeteksen hoidon laatu on ala-arvoista Suomessa	19
Rasvainen ruoka - paha mieli.....	19
Terveellinen kotimainen ruokavalio	22
Juu juureksille!.....	26
Antakaa lapselle hänen jokapäiväinen rasvansa	27

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 (21 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 loppuvuoden 2009 + vuoden 2010.

Tilauslomake: http://www.ravintokirja.fi/christer_sundqvist_lomake.htm

Maksullista sisältöä myös tarjolla!

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

Maksullisia palveluja löydät tästä:

1) Kirjat

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

2) Lisää tietoa ravitsemuksesta ja terveydestä

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

3) Ravitsemus- ja terveysneuvonta

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

4) Muuta

- Luennot. Kierrän Suomea ristiin rastiin ja luennoin mieluusti innostavaan sävyyn ajankohtaisista ravinto-, liikunta- ja terveysteemoista. Ota [yhteyttä!](#) Syksy on lähes 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

Diabeetikkourheilijan VHH-kokeilu

Lapin urheiluopisto toteuttaa FT Christer Sundqvistin ja Marja Immosen ideoimaa vuoden verran kestäväää ravintovalmennuksen täydennyskoulutusta. Muutaman päivän aikana saat terveystietoa lukea mitä opiskelijat ovat saaneet vuoden aikana aikaiseksi. Tänään on esittelyssä hyvä ystäväni veteraaniurheilija Jaakko Metsälehto ja hänen opinnäytteensä.

Yhteenvedo Jaakko Metsälehdon havainnoista

Vuoden 2009 ravintovalmentakoulutuksen parhaaksi opinnäytteeksi valittiin Jaakko Metsälehdon työ ”Vähähiilihydraattisen ruokavalion käyttö diabetes 1:stä sairastavalla veteraaniurheilijalla”. Tyypin 1 diabetesta sairastava aktiivinen veteraaniurheilija (moniottelija) halusi selvittää sopiiko hänelle vähähiilihydraattinen ruokavalio (VHH), voiko se vähentää vaarallisen matalien (hypoglykemia) ja korkeiden (hyperglykemia) sokeriarvojen esiintymistä ja voiko hän toteuttaa varsin intensiivistä urheiluharjoittelua VHH-ruokavalion aikana. Metsälehdon työssä löytyi tukea ajatukselle, että VHH-ruokavaliolla voidaan menestyksellisesti edistää diabeetikon terveyttä. Esitelmässään Metsälehto esitti valittelunsa siitä, että hän ei ollut aiemmin tätä vaihtoehtoa kokeillut. Hän ei millään pystynyt ymmärtämään miksi Diabetesliitto vaikenee ruokavalioidosta, jossa vähennetään hiilihydraattien saantia. Käsittämättömänä hän piti liiton vihamielistä asennetta tätä ruokavaliota kohtaan. Metsälehto aikoo jatkaa VHH-ruokavalion käyttöä jatkossakin. Ruokavaliomuutoksen myötä ruokainsuliinin määrä laski noin puolella ja kokonaisinsuliinimäärä noin 40 prosenttia. Sokeritasapaino vaihteli tutkimusjakson aikana selvästi vähemmän ja vaarallisen korkeita matalia ja korkeita sokeriarvoja ei ollut lainkaan. Veren rasva- ja kolesteroliarvoissa ei havaittu mitään haitallisia muutoksia, päinvastoin arvot paranivat vähäsen. Urheiluharjoitukset sujuivat entiseen malliin ja hyppylajeissa saavutettiin ajankohtaan nähden yllättävän hyviä tuloksia. Paino laski alussa jopa hälyttävän paljon ja rasvaprosentti meni kovin matalaksi. Tilanne korjaantui kun Metsälehto lisäsi ruoka-annosten kokoa. Hiilihydraatteja runsaasti nauttimaan oppinut urheilija erehtyy herkästi vähentämään annoskokoja liiaksikin. VHH-ruokavaliossa suojaravintoaineiden saanti oli kaikilta osin riittävä.

Tutkimuksen lähtökohdat

Tässä uunituoreen ravintovalmentaja Metsälehdon havainnot VHH-ruokavalion käytöstä itsellään. Ravintovalmentajakoulutuksen vastuuopettaja FT Christer Sundqvist suositteli Metsälehdolle tutustumista Antti Heikkilän kirjoihin (erityisesti ”Diabeteksen hoito ruokavaliolla”), kansainvälisiin diabetestutkimuksiin ja tarjosi omia havaintojaan VHH-ruokavaliosta hänen käyttöönsä. Mitenkään helppoa ei ollut toteuttaa hoitoa vakavaan sairauteen koululääketieteestä poikkeavalla tavalla. Metsälehto kaipaili diabeetikkoryhmän (Diabetesliiton) tukea kokeiluilleen ja piti hankalana, että ei ollut mitään lääkäriä ohjaamassa kokeiluja. Hän oli pitkälti omien tuntemuksiensa, sokerimittarinsa ja opettajansa armoilla. Lisää jännitteitä kokeiluun toi hiilihydraattien korostunut rooli urheilussa ja lääkäri Antti Heikkilän keski-ikäisten jättäneiden kilpaurheilun kyseenalaistaminen.

Perustietoa tyyppin 1 diabeteksestä

Tyyppin 1 diabetesta hoidetaan insuliinilla, joka auttaa elimistöä käyttämään glukoosia eli sokeria energianlähteenä. Imeytymisominaisuksiensa vuoksi insuliinia ei voida annostella tabletteina, vaan useimmiten sitä annostellaan ihonalaisilla pistoksilla:

- kertakäyttöisillä insuliinikynillä
- kynään vaihdettavilla säiliöillä
- ohjelmoitavalla pumpulla

Insuliinivalmisteet jaetaan pikainsuliineihin, lyhytvaikutteisiin insuliineihin, pitkävaikutteisiin insuliineihin ja sekoitteisiin.

Tarvittava insuliinimäärä riippuu:

- haiman vielä mahdollisesti tuottamasta insuliinista
- nautituista hiilihydraateista
- liikunnasta
- tulehdussairauksista
- stressistä
- muista syistä

Tyyppin 1 diabetes on sairaus, joka vaatii tiivistä seurantaa, jos hyvää hoitotasapainoa tavoitellaan. Omaehtoinen diabeteksen seuranta pikamittareilla sokeripitoisuuksia sormenpäästä mittaamalla, on päivittäistä. Lisäksi terveyskeskuksissa suoritetaan muutaman kerran vuodessa ns. pitkäsokeerin mittaus, missä saadaan keskimääräinen sokeritilanne parin viimeisen kuukauden ajalta. Sairauden hyväksyminen ja sisäistäminen ovat tärkeitä hoidon onnistumisen kannalta.

Suomessa on noin 30 000 tyyppin 1 diabetesta sairastavaa ja suhteessa väestöön meillä on maailman suurin tyyppin 1 diabeteksen ilmaantuvuus. Hyvä diabeteksen hoitotasapaino ehkäisee ja hidastaa useimpien diabeteksen pitkäaikaisongelmien ilmaantuvuutta. Vuosikymmeniä kestänyt diabetes on kuitenkin sairaus, joka todennäköisesti lyhentää elinkaarta näiden sairauksien kautta:

- lisääntynyt infektioalttius
- verenkiertohäiriöitä (infarktit)
- munuaisten vajaatoimintaa (dialyysi)
- retinopatia, silmän verkkokalvon vauriot (sokeus)
- neuropatia eri muodoissa (amputoinnit, impotenssi)
- virtsarakon toimintahäiriöt

Tulevaisuudessa etenkin geeniterapia ja beetasolusiirrännäiset ovat tutkimusponnistelujen kohteena. Joitakin rohkaisevia, onnistuneita leikkausoperaatioita on jo tehty Yhdysvalloissa.

Tietoa vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta

Diabetesliiton ohjeissa sanotaan, ettei VHH-ruokavaliosta ole todettu olevan etua tyyppin 1 diabeetikolle. VHH:ssa rajoitetaan hiilihydraattien ja lisätään rasvojen määrää virallisiin suosituksiin verrattuna. Joissakin variaatioissa lisätään myös proteiinien saantia. Uuden ruokavaliio-ohjelman lähtökohdaksi Metsälehto otti Antti Heikkilän kirjan ”Diabeteksen hoito ruokavaliolla”. Heikkilän ohjelma pohjautuu amerikkalaisen lääkärin Robert Atkinsin dieettiin. Heikkilä itse nimeää ruokaohjelmaansa ”Pellinki-dieetiksi”. Induktio- eli aloitusvaiheessa syödään paljon tyydyttyneitä rasvoja ja kolesterolia, suositaan lihaa, kananmunia, kermaa ja voita. Hedelmien, marjojen ja kasvien käytössä on rajoituksia. Pudotus- ja ylläpitovaiheessa suositaan paljon tuoreita kasviksia, varsinkin juureksia (ei perunaa) sekä sieniä.

Antti Heikkilä ei anna tarkkoja prosenttiosuuksia, mutta pitää tarpeellisena pudottaa päivittäisen hiilihydraattien määrän alle 100 grammaa. Heikkilä pitää 1 tyyppin diabeetikon tarvitsemää insuliinia myrkkynä, jonka määrää pitää kaikin keinoin vähentää, jos aikoo selvitä komplikaatioilta. Hiilihydraatit määrittävät suurelta osin käytettävän insuliinin määrän.

Diabetesliitto opettaa ainoastaan laskemaan hiilihydraatit, että osaisit pistää oikean määrän insuliinia. Jotenkin itsestään selvää on, että mitä enemmän käytät hiilihydraatteja, sitä enemmän tarvitset insuliinia ja silloin taas helpommin sokeritasapaino voi vaihdella.

Jonkin verran löytyy tutkimustuloksia VHH-ruokavaliion vaikutuksista. Ruotsissa on esimerkiksi tehty vuonna 2005 tutkimus, mihin osallistui 22 kpl 1 tyyppin diabeetikkoa. Heillä oli ennen tutkimuksia suuria vaikeuksia pitää sokeritasapaino kurissa ja vuoden mittaisen tutkimuksen keskeisenä tavoitteena oli saada nämä vaihtelut kuriin. VHH-ruokavaliolla saavutettiin hyviä tuloksia. Sokeritasapainon ylläpidon vaikeuteen vaikuttivat hiilihydraattien

tarkan laskemisen vaikeus ja insuliinin vaihteleva imeytyminen (jopa 30 prosentin vaihteluja esiintyi). Koska hiilihydraatit määräävät suuresti insuliinimäärät, niin siten niitä vähentämällä myös insuliinimäärät vähenevät. Tällöin pitäisi sokeritasojen vaihdella vähemmän. Saavutetut tulokset vastasivat oletuksia. Raportissa ei otettu mitään kantaa insuliiniin sinänsä, mitä esim. Heikkilä pitää myrkkynä ja jo siksi sen käytössä pitäisi päästä mahdollisimman vähiin.

Omalla kohdallaan Metsälehdolla on ollut vaikeinta määrittää ruokainsuliinin pistämisajankohta. Ruoan sisältämät hiilihydraatit nimittäin nostavat veren sokeritasoa eri nopeudella. Eli jos yrittää syödä ns. ”terveellisiä” hiilihydraatteja, voi sopivakin insuliiniannos laskea sokerit liian alas hypoglykemian alueelle ja ruoan aiheuttama sokeritaso nousee myöhemmin. Metsälehto on ajatellut, että tässä tilanteessa ehkä pitäisi ruokainsuliinia pistää kahteen otteeseen, mutta silloin homma menisi liian monimutkaiseksi.

Lähtökohtana Metsälehdolla oli halu paremmin kontrolloida omaa sokeritasapainoa, että hän välttyisi diabeteksen aiheuttamilta komplikaatioilta. Terveyskeskuksessa mitatut veren pitkäsokeriarvot olivat osoittaneet aina hyviä tuloksia. Hän uskoi sen johtuvan aktiivisesta urheiluharrastuksesta. Päivittäiset verensokerin heittelyt saattoivat kuitenkin olla suuria, eli 2-20 mmol/l muutaman tunnin sisällä. Pitkään Metsälehto pohti minkälaista ruokavalio-ohjelmaa hän toteuttaisi. Voisiko hän toteuttaa lähellä Atkinsin dieettiä olevaa ruokavaliota ja silti harjoitella ja kilpailla tuloksellisesti?

Muuttamalla varsin radikaalisti hiilihydraattipitoisen ruokavalion Heikkilä/Atkins -linjalle hän halusi selkeämmän vastauksen asiaan. Päätös ei ollut helppo, sillä VHH:sta ollaan monta eri mieltä. Virallinen linja pitää sitä jopa hengenvaarallisena. Puolestapuhujiakin on VHH:lle, eikä Metsälehto oikein uskonut asian kuolemanvakavuuteen. Perusmotiivina Metsälehdolla oli elää pidempään ja mahdollisimman terveenä. Aluksi vaikkapa sitten pienellä riskillä.

Muutos VHH:n suuntaan

Metsälehdon normaaliin ruokavalioon oli kuulunut hyvin runsas hiilihydraattien nauttiminen. Hiilihydraatteja oli nautittu 300-400 grammaa päivää kohti. Hän oli ollut kova leivän syöjä, puuro oli kuulunut jokaiseen aamuun, samoin päiväkahvipulla. Pääruoat olivat aina sisältäneet joko perunaa, riisiä tai pastaa. Käsittääkseen hän toteutti aika hyvin ns. virallisia ruokavaliosuosituksia. Diabetesliiton kursseilla hän oli saanut tukeaa runsashiilihydraattiselle ruokavaliolle. Nyt piti siis vähentää tätä runsasta hiilihydraattien määrää ja vastaavasti lisätä proteiinin ja erityisesti rasvan osuutta.

Alussa oli ajatuksen tasolla aika vaikeaa luopua totutuista hiilihydraateista. Ajatuksissa pyöri leipä, peruna, riisi, puuro jne. Ravintovalmentakoulutuksen elokuun lähijaksolla käytetyllä Nutrica-ohjelmalla aloitettiin ruokavalion varsinainen seuraaminen, vaikka hiilihydraattien vähentäminen oli asteittain aloitettu jo aikaisemmin. Lähijaksolla Metsälehto huomasi heti, että hiilihydraattien määrä kohosi vieläkin aika suureksi. Runsaasti käyttämistään vihanneksista, marjoista ja hedelmistä tuli varsin paljon hiilihydraatteja. Hän päätti lopettaa aamupuuron syönnin. Aamiaisen hän toteutti pienellä 20-30 gramman leipäannoksella, runsaan voi-öljy-vesi ja valkosipulilevitteen kera. Leipä ja rasvavete oli omaa valmistetta, sisältäen mm. paljon kuitupitoisia siemeniä. Perunat, riisit ja pastat jäivät kokonaan pois. Näin hän pääsi lähelle 100 grammaa hiilihydraatteja, lopulta hieman tämän allekin (70 - 90 grammaa hiilihydraatteja) päivää kohti.

VHH oli yllättävän helppo ruokavalio toteuttaa

Alkuvaikeuksien jälkeen tottuminen uuteen ruokavalioon sujui yllättävän helposti. Minkäänlaisia pahoinvointioireita ei ilmennyt. Makean himo ei ollut ollenkaan sietämätön. Syyskuun alussa alkanut tarkka hiilihydraattien laskeminen ja seuranta aiheuttivat selvää painon putoamista jopa huolestuttavissa määrin. Painoindeksi lähenteli 21, mikä aika lihaksikkaalla urheilijalla oli aivan liian alhainen. Painon putoaminen kuitenkin pysähtyi, yksinkertaisesti syömällä enemmän (ei kuitenkaan lisäämällä hiilihydraattien saantia).

Siirtyminen erilaisiin olosuhteisiin, esim. Thaimaan matka, toi mukanaan vaikeuksia. Vieraitten ruokien hiilihydraattien selvittäminen oli vaikeaa ja osittain piti vain useammilla mittauksilla selvittää eri ruokien vaikutus. Tästä Metsälehto veti johtopäätöksen, että jatkuva matkustelu ei sovi tällaisen ruokavalion toteuttamiseen, ainakaan alkuvaiheessa. Lisäksi pitkän lentomatkan jälkeen esiintyi hetkellisesti korkeita veren sokeriarvoja. Tästä hän päätteli, että pitkä lentomatka aiheutti stressiä. Ehkä siirtymistä VHH:n suuntaan helpotti selkeä välivaihe heinä-elokuussa, jolloin etsittiin sopivaa hiilihydraattitasoa. Hän päätyi lopulta ensimmäisellä seurantajaksolla seuraavaan energiaravintoaineiden jakaumaan: 20 % hiilihydraatteja, 30 % proteiinia ja 50 % rasvaa.

Toisella seurantajaksolla loka-marraskuussa hiilihydraattien määrää edelleen pienennettiin muutama prosentti (alle 100 grammaan päivässä). Rasvojen määrä kasvoi vastaavasti. Mitään vajeista vitamiinien ja hivenaineiden saannissa ei ollut missään vaiheessa.

Painon putoaminen painoi mieltä niin paljon, että Metsälehto kävi Lapin urheiluopistossa mittaamassa rasvaprosenttinsa. Kolmen prosentin rasvalukema sai aikaan melkein paniikkireaktion Metsälehdoissa. Sovittiin uusintamittaus sekä testikoneella että pihdeillä, jolloin saatiin inhimillisemmät noin 8 prosentin lukemat. Ruoka-annosten suurentamiseen oli aiheutta.

Insuliinin käytön muutokset

Välillä oli äärimmäisen turhauttava olotila, kun insuliinia piti käyttää lähes samoja määriä kuin ennenkin, jolloin hiilihydraattien syönti oli kuitenkin ollut moninkertainen. Syitä tähän yritettiin etsiä. Lääkärin ohjauksen puutteesta johtuen, on mahdollista, että Metsälehto jotenkin sekoitti pitkävaikutteisen- ja ruokainsuliinin käytön muutokset seuranta-aikana. Nyt jälkeenpäin on selvinnyt, ettei pitkävaikutteisen insuliinin käytössä välttämättä tarvitse odottaa suuria muutoksia. Uusi VHH-ruokavalio vaikuttaa tietenkin varsinaisesti ruokainsuliinin käyttömääriin. Olkapään supraspinatus-jänteen tulehduksista ja polven nivelkierukka- ja kulumaongelmat aiheuttivat molemmat varsinkin yöllä kipujen kanssa vajaata unta ja stressiä, mikä vaikutti sokeritasapainoon ("urheilija ei tervettä päivää näe?"). Syyskuun lopussa olkapääongelmaan saatu kortisonipistos nosti myös sokeritasoja ja syyskuun loppu olikin aika ongelmallista insuliinimäärien etsintää. Välillä iski suoranaista pelkotilaa - oliko Metsälehto tekemässä jotakin aivan hullua? Olisi paljon helpompaa aloittaa tällainen kokeilu ryhmässä, missä olisi asiantunteva lääkäri ohjaamassa ja mahdollisesti selvittämässä edellä mainitut ongelmat. Ihanteellisinta olisi, jos Diabetesliitto olisi kiinnostunut asiasta ja järjestäisi tällaisen VHH-tutkimuksen ja varaisi VHH-kokeiluille asiantuntijaresurssit.

Lokakuun puolella alkoi Metsälehdon tilanne tasapainottua. Ruokainsuliinin tarve oli varsin tasaisesti 7 yksikköä päivässä, mikä oli selvästi alempi määrä aikaisempaan tarpeeseen nähden (noin 13 - 15 yksikköä päivässä). Ruokainsuliinin tarve oli siis alentunut peräti 50 prosenttia! Vastaavia tuloksia on saatu kansainvälisissä tutkimuksissa.

Metsälehdolla on yksi mielenkiintoinen huomio, jonka hän haluaa erikseen tuoda esille. Varsin tukevan vähän hiilihydraatteja sisältävän thaimaalaisen kala-aterian jälkeen hän otti 2 kansainvälistä yksikköä ruokainsuliinia. Noin 2,5 tuntia aterian jälkeen hän sai verensokeriarvon 3,9, mikä normaalisti olisi Metsälehdolla aiheuttanut tarpeen välittömästi nauttia hiilihydraattipitoisen välipala. Kuitenkin hän jätti nyt välipalan pois. Uusintamittaukset osoittivat neljän ja viiden tunnin jälkeen verensokeriarvojen palautuneen normaaliksi! Tohtori Sundqvist piti mahdollisena, että ruokainsuliinin otto pudotti verensokerin hyvin alas, mutta kalan sisältämä runsas proteiini käytettiin 4-5 tunnin jälkeen maksassa glukoosin uudismuodostukseen, jolloin verensokeri tuli normaaliksi. Heikkilä ei hyväksy tätä selitysmallia. Metsälehto toivoo, että asiaa tutkittaisiin (herätys Diabetesliitto!).

Rasva- ja kolesteroliarvojen muutokset

Mitään mainittavaa muutosta ei tapahtunut veren rasva- ja kolesteroliarvoissa. Tämä oli hyvin rauhoittava tieto ja Diabetesliiton pelottelu ei ollut perusteltua.

Harjoittelun sujuminen VHH-ruokavalion aikana

Syyskuussa oli ongelmia polven ja olkapään kanssa, josta syystä harjoittelu ei oikein sujunut. Näiden vaivojen väistyessä alkoi harjoittelu taas sujua, eikä Metsälehto huomannut mitään erityisiä jaksamiseen liittyviä ongelmia rankkaan harjoittelujakson aikana. Lenkit, lajiharjoittelut ja kuntosalitreenit sujuivat normaalisti rajusti pienentyneestä hiilihydraattien saannista huolimatta. Aamulenkki sujui hyvin ennen aamiaista ja aamiaisen sisältämän 30 gramman hiilihydraattimäärän varassa Metsälehto teki tunnin kestävästi intensiivisen lajiharjoittelun ohjelman. Illalla ennen noin tunnin kestävästä kuntosaliohjelmasta hän söi proteiiniapatukan, joka sisälsi 12 g hiilihydraattia. Hän oli huomannut ehkä lievästi enemmän väsymystä esim. jalkaprässisarjoissa. Varsin kovankin harjoituspäivän jälkeen seuraavana päivänä hän on ollut virkeässä kunnossa. Lounaan sisältämän 32 gramman hiilihydraattimäärän jälkeen suoritettu tunnin juoksutreeni ja 1,5 km uinti sujuivat ilman erityistä väsymystä. Lajiharjoituksissa hän teki esim. korkeushypyssä vuodenaikaan nähden yllättävän hyviä tuloksia. Aika on kuitenkin vielä liian lyhyt pitemmille johtopäätöksille.

Ruokailukertoja tuli vain 3 kpl päivää kohti noudatettaessa VHH-ruokavaliota, mitä pidetään urheilijalle aivan liian harvana ateriarvina. Metsälehto kuitenkin arveli, että "virallisen" suosituksen mukaisesti ruokailtaessa (hiilihydraatteja 50 - 60 %), näin harvoista ateria-kerroista on jo haittaa (oma kokemus!). Tilanne muuttui Metsälehdon mielestä, kun pääenergiälähteeksi otettiin rasvat. Aiemmin harvoista ateriahetkistä johtunut nälkä pysyi poissa ruokailtaessa runsaammin rasvapitoisia ruoka-aineita.

Yksi asia oli ihan selvä - liikunta vähensi insuliinin tarvetta. Liikuntamäärästä riippuen insuliinin vähennyksen merkitys saattoi olla yhtä suuri kuin VHH-ruokavaliolla aikaan saatu. Asian selvittämiseksi olisi hyvä tehdä tutkimuksia (herätys liikunta-alan tutkijat!).

Yleistä pohdintaa

Miten pitäisi suhtautua tähän VHH-ruokavalioon? Metsälehto pohti. Voiko VHH-ruokavaliota toteuttaa työssäkävijä? Metsälehdolla on eläkeikä juuri alkamassa ja siten ruokailun järjestäminen on helpompaa. Työpaikkaruokailun järjestelyt voivat olla vaikeampia. Metsälehdon omassa työpaikassa se useimmiten olisi onnistunut ja ruokalohenkilökunnan kanssa hän olisi voinut päästä sopimukseen. Varmaan on työpaikkaruokailuja, missä tarjolla on usein vain makaronilaatikkoo tai kinkkukiusausta. Silloin olisi käytettävä omia eväitä.

Miten pitäisi suhtautua jonkin verran lisääntyneeseen proteiinitarpeeseen ja selvästi lisääntyneeseen rasvojen käyttöön, jos tarkastellaan asiaa ekologiselta kannalta? Eläinperäiset ruoat aiheuttavat isomman ekologisen kuorman verrattuna hiilihydraattipitoisiin viljatuotteisiin. Välttämättä eläinperäisiä ruokia ei tarvitse lisätä. Lisääntyneen rasvan- ja proteiinitarpeen voi tyydyttää kasvikkunnan tuotteilla. Yksi peruste vastustaa VHH:ta on se, että VHH-ruokavaliolla saadaan liikaa proteiinia, joka sitten aiheuttaa erilaisia sairauksia erityisesti diabeetikolla, mutta Metsälehdon mielestä proteiinin saantia ei tarvitse lisätä. Tyydyttyneiden rasvojen liikasaantia pelätään, mutta on kuitenkin vahvaa näyttöä sen puolesta, etteivät tyydyttyneet rasvat olekaan pahasta. Kokojuuviljatuotteilla on helppo saada riittävästi kuituja, mutta Metsälehdon havaintojen mukaan hän sai kuitenkin ihan riittävästi ravintokuitua ilman viljatuotteita ja vatsan toimintaongelmia ei ollut.

Metsälehto oli erityisen iloinen kun VHH-ruokavaliolla ruokainsuliinin tarve väheni puoleen aikaisemmasta ja koko insuliinitarve aleni noin 40 prosenttia. Hiilihydraattien käyttömäärän laskiessa 300-400 grammasta noin 100 grammaan, olisi odottanut ehkä vielä merkittävämpääkin pudotusta, mutta todennäköisesti näin lineaarinen lasku ei ole mahdollinen.

Varsin lyhytaikaisen kokeilun ja kokemuksen pohjalta Metsälehto uskalsi suositella VHH-ruokavaliota 1 tyyppin diabeetikolle, mutta samalla hän korosti liikunnan merkitystä. Yhdistämällä VHH-ruokavaliota ja liikuntaa, voitiin puolittaa insuliinin tarve. VHH ruokavaliota ja erittäin runsaan liikunnan onnistumisesta pitäisi saada lisää kokemusta. Itse Metsälehto pitää omaa kokemustaan vielä liian heiveröisenä. Metsälehto ottaa mielellään vastaan käyttökokemuksia VHH:sta.

Selkeitä virheitä Metsälehto teki kuten edellä mainittu pitkävaikutteisen insuliinin liiallinen vähentäminen. Paino putosi välillä jo huolestuttavasti ja sitten lopulta ensimmäinen rasvaprosentin mittaus suorastaan järkytti. Mittausten jälkeen Metsälehto lisäsi aterian määrää, vaikka päivittäiset kalorimäärät olivat jo 3000 kcal luokkaa.

VHH ruokavaliota aloittaminen pitäisi Metsälehdon mielestä järjestää ryhmässä, missä olisi asiantunteva ohjaus. Onko tämä tänä päivänä mahdollista, laajan vastustuksen vuoksi? Pallo on heitetty Diabetesliiton suuntaan!

Kaiken kaikkiaan Metsälehdolle jäi sellainen tunne, että hän oli tekemisissä ison asian kanssa ja vasta nyt hänellä olisi eväitä tehdä asiasta oikein kunnollinen tutkimus. Kunnollinen tutkimus olisi todella tarpeen. Onhan diabetes yksi vakavimmista sairauksistamme ja sen aiheuttamat komplikaatiot sekä taloudellisesti, että henkisesti erittäin raskaita.

Opinnäytteen julkaisu ja ravintovalmentajakurssin loppuminen ei lopeta Metsälehdon VHH-ruokavaliota noudattamista. Jos tarvetta ja ulkopuolista kiinnostusta on, niin mahdollisesti jonakin päivänä Metsälehdon opinnäyte voi saada jatko-osan. Jatkoa olisi hyvä odottaa jo siitäkin syystä, että jäi paljon kysymyksiä, mihin Metsälehto haluaisi vastauksia. Jo nyt Metsälehdolla on paljon turvallisempi olotila kuin tutkimusta aloitettaessa. Pelko matalan verensokerin aiheuttamasta shokkitilasta on melkein poistunut. Hän kokee itsensä pirteämmäksi ja unen laatu on parantunut.

Lopuksi Metsälehto haluaa sanoa, että aiheen valinta on ollut yksi hänen elämänsä käännekohtia. Se antoi todella paljon. Hän on erityisen kiitollinen Christer Sundqvistille, joka puhui hänelle virallisen ravitsemusvalistuksen lisäksi vaihtoehtoisesta ruokavaliosta nimeltään VHH. Kuitenkin, vaikka tämän vaihtoehdon eteen hän olisi jotenkin muutakin kautta joutunut, hän uskoo, että ilman kurssia ja erityisesti tätä lopputyötä, hän ei olisi kyennyt aloittamaan koko ohjelmaa.

Anonyymi sanoi...

Tosi mielenkiintoista! Täytyy myöntää, että epäilyni VHH:n suhteen ovat vähentyneet sitä mukaa kun luen Christer Sundqvistin terveysblogia. Toivottavasti mahdollisimman moni diabeetikko näkee tämän raportin!

Seija T1DM

maanantai, marraskuu 30, 2009 2:21:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Jaakko Metsälehto on rohkea mies!

maanantai, marraskuu 30, 2009 2:30:00 ip.

jerik sanoi...

Erittäin mielenkiintoista. Olen itse todennut aivan samaa omien (Diabetes) asiakkaitteni kanssa.

maanantai, marraskuu 30, 2009 2:30:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...
Ota yhteyttä privaattipostilla jerik!

christer.sundqvist (at) ravintokirja.fi

maanantai, marraskuu 30, 2009 2:32:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...
Kiitos jerik privaattisti lähetetystä tiedosta. Mielenkiintoista!

maanantai, marraskuu 30, 2009 3:36:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...
"Hän ei millään pystynyt ymmärtämään miksi Diabetesliitto vaikenee ruokavaliohoidosta, jossa vähennetään hiilihydraattien saantia. Käsittämättömänä hän piti liiton vihamielistä asennetta tätä ruokavaliota kohtaan."

Tämähän ei poikkea millään tavoin mistään muusta "virallisesta" tahosta. Lukuisien ihmisten positiivisilla kokemuksilla sokerin ja tärkkelyksen rajoittamisesta ei ole merkitystä. Tärkeintä diabetes- ja sydänliitolle yms. on puolustaa omia hiilarivoittoisia mantrojaan ja lääketeollisuuden voittoja. Ihmisten hyvinvointi ja terveys kokonaisuudessaan on toissijainen.

maanantai, marraskuu 30, 2009 3:42:00 ip.

Jorma sanoi...
"Tämähän ei poikkea millään tavoin mistään muusta "virallisesta" tahosta. Lukuisien ihmisten positiivisilla kokemuksilla sokerin ja tärkkelyksen rajoittamisesta ei ole merkitystä. Tärkeintä diabetes- ja sydänliitolle yms. on puolustaa omia hiilarivoittoisia mantrojaan ja lääketeollisuuden voittoja. Ihmisten hyvinvointi ja terveys kokonaisuudessaan on toissijainen."

Varmaan myös intresseissä on elintarviketeollisuus. VRN:n kuuluu elintarviketeollisuuden edustajia. Haluaisin kysyä, että mitä toimialan edustajat tekevät siellä? Eikö siellä käytävän keskustelun pitäisi olla puolueetonta? Varmaankin perunan viljelijät ja margariini tehtailijat ovat valmiita myöntämään, että heidän tuotteensa eivät välttämättä olekaan terveellisiä! :D

maanantai, marraskuu 30, 2009 5:05:00 ip.

Timo sanoi...
Hienoa Jaakko & Christer
Tiedän maratonin juostuksi kesällä ongelmitta hiilihydraattitietoisella ruokailutavalla.
Nyt ollaan pääsemässä asian ytimeen. Lisää rohkeita kokeiluja.
On todella aika hylätä Diabetesliiton iskulause: "diabeetikko voi syödä kuin terve henkilö"
Yst. terv. Timo K.

maanantai, marraskuu 30, 2009 5:30:00 ip.

Jerik sanoi...
Milloin diabetesliiton ohjeet muuttuivat? Eikös ne alunperin olleet ihan järkevät...1950-luvulla vielä ainakin?

maanantai, marraskuu 30, 2009 7:05:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...
"Tiedän maratonin juostuksi kesällä ongelmitta hiilihydraattitietoisella ruokailutavalla."

Meikäläinen on juossut kolme kertaa peräkkäin eCrossin, 18 km maastojuoksun.

-07 aika 2:09 (painoa 103,5 kg)

-08 aika 2:04 (painoa 98,3 kg)

-09 aika 1:57 (painoa 97,6 kg)

Mä olen 183 cm pitkä ja syön hiilareita 20-200g päivässä. Esim. Mikael Fogelholmille vhh on "liikunnallisesti passiivisen" tapa laihduttaa. Hyvin näyttää kuitenkin juoksuaikea kehittyvän, tällä "liikunnallisesti" passiivisen ruokavaliolla.

Toisekseen eikö esim. paini ole urheilua? Lähtisikö itsensä ilmeisestikin "liikunnallisesti aktiiviseksi" luonnehtiva Fogelholm kanssani matolle?

maanantai, marraskuu 30, 2009 8:57:00 ip.

Anonyymi sanoi...
Mielenkiintoinen patoja murtava ja siltoja järjestyttävä selvitys pioneeri Metsälehdolta - mielenkiintoisempaa minkälaisia vastareaktioita se aiheuttaa. Voipihan olla niinkin, että asia yritetään vaieta kuoliaaksi tai sitä ei viitsitä noteerata krooh-pyyh-mentaliteetilla.

Poikani 17v sairastui 1-tyypin diabetekseen 4v sitten. Ohjelmoitu Ravintoterapeutti oli avainasemassa ruokavaliion suunnittelussa.
Urheillevan poikani tuli välttää rasvoja (ennenkaikkea voita ja eläinrasvoja jne.) ja liiallista proteiinia. Perusteluina olivat: Rasva "aiheuttaa sydän- ja verisuonitautia" + "Liika proteiini heikentää munuaisia".
Ohjelmaan tulivat kevyttuotteet mm. rasvaton maito ja jugurtti+ kevytmargariini; voi on "myrkyä verisuonille".
Ravintoterapeutti kuittasi asialliset jatkokysymyksetni rasvoista ja proteiineista ylimalkaisesti ja kiireellä.

Lääkäri vetoaa ravintokeskustelussa vain ravintoterapeuttiin ja "suosituksiin" ilman suurempaa akateemista kiinnostusta asiaan.

Hiilihydraattien määrä on raju=korkea. Mukana on myös paljon sokeria, koska hoito-ohjelman pikainsuliini ne mahdollistaa. Uskoisin, että terveenä poikani käyttäisi jopa vähemmän hiilareita kuin diabeetikkona. Pelko shokeista ruokkii automaattisesti hiilareiden käyttöä.
Olemme huomanneet rasvaisen ruoan sokereita puskuroivan vaikutuksen. Sokeritaso pysyy pitempään, mutta toisaalta insuliinia tarvitaan välillä yllättävän paljon ja sitä joudutaan myös lisäämään raketti-insuliinin lyhyen vaikutuksen vuoksi.

Ainoa vaikeus saattaa tulla dieetissä insuliinin saannista rankan treenin aikana aterioiden välillä. Käsittääkseni lihakset tarvitsevat sokeria rankassa treenissä, jota perusinsuliini (pitkävaikutteinen) ei pysty riittävästi tuottamaan?

tiistai, joulukuu 01, 2009 10:09:00 ap.

T1DM sanoi...
Tässä taas yksi naula Diabetesliiton arkuun! Jos siellä liitossa ei silmiä aukaista tässä hiilareitten tuputusasiassa, niin liittoa uhkaa potilaspako. Ei kukaan jaksa loputtomiin kuunnella lääkäreiden ja sairaanhoitajien valheita. Uskokaa nyt vihdoin kaikki jotka tutustutte veteraaniurheilija Metsälehdon palkittuun opinnäytteeseen: diabeetikko ei voi syödä samaa ruokaa kuin kaikki muut ihmiset, eli ravitsemusneuvottelukunnan lautasmallista pitää diabeetikon luopua. Pois peruna, pasta ja riisi! Tilalle maistuva aito ja hoitava rasvapitoinen ruoka!

tiistai, joulukuu 01, 2009 10:22:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...
"Ohjelmaan tulivat kevyttuotteet mm. rasvaton maito ja jugurtti+ kevytmargariini; voi on "myrkyä verisuonille". "

Näitä tuputti lääkäri minullekin, ennen ja jälkeen vhh:n aloittamisen.

Lääkärille ei ole mitään merkitystä että:

- Syödessäni hiilarivoittoisesti veren rasva-arvoni olivat heikommat.

- verenpaineeni oli korkeampi.
- Juoksukuntoni oli hirmuisen paljon heikompi
- Painoni oli pahimmillaan yli 20 kg enemmän
- Minulla oli närästyistä ja muita vatsavaivoja.
- jne.

Ei, näillä ei ole mitään merkitystä. Ainoa totuus on "työnnä tärkkelystä ja vähennä rasvaa" (joka edelleen korostaa tärkkelyksen lisäämistä).

"Ravintoterapeutti kuittasi asialliset jatkokysymykseni rasvoista ja proteiineista ylimalkaisesti ja kiireellä."

Kun reilu 2v sitten kävin lapseni kanssa ravintoterapeutilla, tämä suuttui ja repi lappuni, johon olin raapustanut käsityksiäni hiilihydraattien rajoittamisen eduista. Ohjeet ylipainoiselle lapselle olivat vähemmän rasvaa ja työnnä tärkkelystä. amen. - > lapsen ylipaino lisääntyi. Etävänhempana en ole muuta kuin pystynyt katsomaan tätä murhaamista vierestä.

Olisiko lääkärikunnan aika nöyrytyä hiukkasan ja katsoa peiliin. Lihavuuden hoidossa on epäonnistuttu täydellisesti ja se on teidän syytänne. Epätieteellisyytenne, tyhmyytenne, ylimielisyytenne yms. syytä.

tiistai, joulukuu 01, 2009 10:49:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Sami Uusitalo pukee sanoiksi erään suuren suomalaisen murhenäytelmän: "Tärkeintä diabetes- ja sydänliitolle yms. on puolustaa omia hiilarivoittoisia mantrojaan ja lääketeollisuuden voittoja. Ihmisten hyvinvointi ja terveys kokonaisuudessaan on toissijainen."

Jorma muistuttaa ongelman mutkikkuudesta omassa kommentissaan.

Hiilihydraattitietoista ruokavaliota ("hiilihydraattimäärät alas, - laatu ylös") noudattaen maratonin juossut Timo haluaa ihan oikeasti hylätä Diabetesliiton iskulauseen: "diabeetikko voi syödä kuin terve henkilö". Sami Uusitalo tukee ajatusta omine juoksukokemuksineen. Minä itse ihmettelen miten tähän pisteeseen on ajautettu, että jollekin yksittäiselle potilasyhdistykselle on annettu näin suuri valta ja kyky viedä asioita eteenpäin haluamallaan (virheellisellä?) tavallaan. Jerik huomauttaa diabeteksen hoito-ohjeiden olleen joskus järkeviäkin. T1DM ei pidä diabeetikon viranomaisohjausta tällä hetkellä laisinkaan järkevänä. En minäkään kaikilta osin.

Anonyymi, joka kertoo oman poikansa tilanteesta, voisi ottaa yhteyttä minuun (christer.sundqvist@ravintokirja.fi). Minulla on erikoistietoa tuosta insuliinin roolista urheilijalla, jota ei kannata tässä yleisluonteisessa keskustelussa käsitellä ja on siinä vähän ammattisalaisuuksiakin mukana.

Sami Uusitalo perää lääkärikunnalta nöyryyttä ja kykyä katsoa peiliin. Juuri näin.

Kiitos kommentteista!

tiistai, joulukuu 01, 2009 11:12:00 ap.

biponainen sanoi...

Liikunta + VHH + 1-diabetes = toimii! Olen iloinen Metsälehdon ja sinun puolestasi. Tästä tulee vielä oikein kova juttu!!!

tiistai, joulukuu 01, 2009 5:53:00 ip.

MM sanoi...

Oli keskustelua toisessa ketjussa ph-tasapainosta ja mainitsin kirjan ph-tasapaino avuksi painonhallintaan. Sen luin ja nyt on menossa kirja ph-tasapaino diabeetikoille. Täytyy sanoa, että pistää ajatukset aivan uusiin asioihin tämä kirja. Haukkuvat R.O. Youngia puoskariksi, mutta kirjan esipuheesta suora lainaus:

Tri. Young on löytänyt uudelleen suurten tiedemiesten yli sadan vuoden takaiset kadotetut teoriat ja kehittänyt niiden pohjalta oman Uuden Biologiansa, joka perustuu hänen käsitykselleen happo-emästatapainosta. Tähän mennessä teorian soveltamisesta on saatu erittäin merkittäviä tuloksia monien eri sairauksien hoidossa. Tällaisia ovat mm. diabetes, syövät, krooninen väsymysoireyhtymä, liikalihavuus, virtsaketvit ja monet muut.

Uskon vahvasti siihen, että tohtori Youngin teoria, hänen hoitomenetelmänsä ja hänen sitoutumisensa terveydenhoitoon tulevat tekemään historiaa vielä tulevinakin vuosina.

Chi. C. Mao, lääketieteen tohtori, filosofian tohtori, vastaava lääkäri, Select Speciality Hospitals, Houstonin yksikkö, Houston, Teksas, Yhdysvallat

Nyt sun on aivan pakko lukea nämä kirjat, Christer ;D Et voi muuta, sillä tutkijan uteliaisuus vie tässä voiton. Avoimin mielin uusiin asioihin ja katsotaan mikä on lopputulos.

MM

torstai, joulukuu 03, 2009 12:51:00 ip.

MM sanoi...

Ja vielä vähän kuin härnäykseksi: Vhh:lla D-1 insuliinimäärät tulivat alas 40%. Ph-tasapainoruokavalion tutkimuksissa jopa 85-100%.

MM

torstai, joulukuu 03, 2009 12:55:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Tiedän sinun MM innostaneen minua aiemminkin pH-tasapainoa ja tohtori Youngia tutkiskelemaan. Olin sattumalta viime viikon torstaina Rovaniemen maakuntakirjastossa kuuntelemassa Eric Gammalsin (joku InnerLight-poppo) luentoa pH-tasapainosta. Sain sellaisen käsityksen tilaisuuden järjestäjiltä, että tässä on gurujen guru kyseessä. Ja pa**at! Ota minut nyt vakavasti, MM: Tässä on vahva eksytyksen maku. Selailin Youngin kirjaa diabeteksestä. En osaa sanoa siitä selailun avulla mitään, mutta kauhean matala prioriteetti sillä on minun lukulistallani. Jos se minulle ilmaiseksi lähetetään arvioitavaksi, saatan sen jopa lukea, muuten en ihan lähitulevaisuudessa.

Tarkista, MM sitä kaupallisuuden mukanaan tuomaa ravinnevalikoimaa mikä pyörii pH-tasapainobisneksessä. Avaa silmäsi todellisuudelle! Viimeistään siinä kun ravinnevalikoimaa mittattiin niinkin "laadukkaalla" mittalaitteella kuin Kirilian valokuvauksella, olin revetä liittokisiani. Ennen luentoa Eric mittaili sormenpäistä 10 euron hintaan ihmisten sairaustiloja. Kauheaa! Aivan kauheaa! Olen pahoillani, mutta kiinnostukseni pH-tasapainotouhuihin on tosi, tosi vähäistä.

torstai, joulukuu 03, 2009 2:31:00 ip.

MM sanoi...

Tätä minä halusinkin, eli vastauksen.

Nuo kaupallisuudet ym. olen jo suodattanut heti alkuunsa.

Sama asia on tässä superfood hypessä. Korkeintaan raakasuklaata jouluksi.

Ainoa asia mikä on jäljellä tässä ph-asiassa on se, että testaan sen toimivuutta itselläni koska olen diabeetikko, osaan hoitaa itseni enkä sorru hullutuksiin. Kokeilen muutaman kuukauden tätä ja raportoin sinulle sitten, että mitä tämä vaikuttaa vointiin, sokereihin ym. Tuohan on käytännössä sama kuin elävä ravinto tai raakaravinto (raw food) joista on paljonkin hyviä kokemuksia esim. syövän hoidossa.

PS. Lupaatko lukea nuo molemmat kirjat, jos pääsen insuliinitasoissa 85% alapäin verrattuna virallisterveeseen (d-liiton suosittelu) ruokavaliioon. Saat hakea kirjat vaikka

kirjastosta. Alunperin pistin 65-70yks/vrk. Vhh:lla n.40-50yks/vrk. ja jatkossa...

MM

torstai, joulukuu 03, 2009 4:30:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos, MM kun et suuttunut pH-tasapainojuttujen arviosta. Korostan, että arvioni perustuu tuon yksittäisen Gammalsin luennon varaan ja lyhyehköön kirjojen selailuun. En pidä mahdollisena, että emäksisistä ruoka-aineista on aidosti hyötyä. Tällä hetkellä en kuitenkaan tue tuota ajatusta.

Youngin kirjojen lukeminen tai lukematta jättäminen ei taida olla kytköksissä dieettisi menestykseen. Minulla ei kerta kaikkiaan ole aikaa lukea Youngin opuksia juuri nyt. Ilmoitan sitten kun olen saanut aikaa tuohon. Asia kiinnostaa minua! Lähetä privaattipostilla lisätietoja tarvittaessa.

torstai, joulukuu 03, 2009 5:37:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Lasse Virenin valmentaja Rolf Haikkola otti kantaa ravinnon ph-tasapainoon kirjassaan "Lasse Virenin menestyksen portaat". Itse en tunne asiaa. Taitaa olla "entisiä oppeja", ei siis sen enempää huonoa kuin hyvääkään, en tiedä.

torstai, joulukuu 03, 2009 9:12:00 ip.

MM sanoi...

Jep. Ei mikään uusi oppi. On ollut tiedossa jo jonkin aikaa, mutta esim. minulle oli täysin tuntematon asia. Mitä tullut tongittua netistä näitä juttuja niin osa keskittyy kauppaamaan lisäravinteita, mutta seasta löytyy myös mielenkiintoisia tiedonmurusia.

Christer:

Laitan postia, kun tämä juttu on edennyt tarpeeksi pitkälle ja pystyn näkemään ruokavalion vaikutukset. Ehkä 2-3kk ainakin

menee. Nyt on takana kohta 2kk ja puhutaan n.25yksikön insuliinimääristä vuorokaudessa. Eli lähes puolitettu vhh ruokavalioon verrattuna. Mutta odotellaan vielä hiukan aikaa.

PS. Vinkkinä, että kirjassa maininta Tohtori Orian Truss: korkeiden hiivapitoisuuksien ovat yhteydessä hypo- ja hyperglykemian sekä diabetekseen. Tohtori A.V.Konstantin kirjassa The Fungal/Mycotoxin Etiology of Human Disease esitti, että alloksaani-niminen sienimyrkky, joka on peräisin virtsahaposta, joka puolestaan on tavallisesti peräisin eläinproteiinista, on insuliinia tuottavia beetasoluja tuhoava myrky tai happo ja näin aiheuttaa diabetesta. Hän yhdisti hiivan sivutuotteet eli hapot syyksi beetasolujen hajoamiseen.

Tri Youngin teorian mukaan diabetes ei ole betasolujen sairaus eikä haiman kyvyttömyys tuottaa insuliinia ja glukosia tai säädellä niiden tuotantoa. Sen sijaan diabetes johtuu insuliinia tuottavia beetasoluja tai alfasoluja ympäröivien nesteiden pH:n epätasapainosta-liiallisesta happamuudesta..

Eikös diabeetikko eritä paljon happoa virtsassaan? Olenko ylihapan?

Tätä koitan ratkaista ja sen voin tehdä vain käytännössä.

Ihmettä odotellessa.
MM

torstai, joulukuu 03, 2009 10:51:00 ip.

Anonyymi sanoi...

"Metsälehdön havaintojen mukaan hän sai kuitenkin ihan riittävästi ravintokuitua ilman viljatuotteita ja vatsan toimintaongelmia ei ollut."

Tämän havainnon olen itse myös diabeetikkona tehnyt. Diabeteshoitaja lähes suuttui minulle kun kerroin vähentäneeni viljatuotteita. Ei hän antanut mitään arvoa pähkinöille, kaalille ja muille kuitupitoisille ruuille.

Superfoodit - Esittelyssä Jaakko Halmetoja ja kaakao

Jaakko Halmetoja on kirjoittanut superfood -oppaan.

Kirjan voi hankkia häneltä suoraan esimerkiksi täältä: <http://superfoodit.com/yhteys.html> Kirja maksaa 17 euroa (e-kirja).

Superfood (suomeksi superruoka) on termi, jota yleensä käytetään kuvaamaan ruokaa, joka on erittäin ravintotiheää. Yhdysvalloissa on keksitty markkinointitermi "superfood", mistä on myös muunnos "superfruit". Se tarkoittaa hedelmää tai marjaa, joka on jollain tapaa eksoottinen, ravitsemuksellisesti hyvä, helppokäyttöinen, sisältää runsaasti antioksidantteja ja tuo vaihtelua makumailmaan. Termejä ei ole suojattu tai määritelty virallisesti. Superfood -termit yleistyivät Yhdysvalloissa 2000-luvun alussa myyntimenestykseen yltäneiden ruoka- ja ravinto-oppaiden innoittamana. Nyt superruoka-ohjeita on jo runsaasti suomeksikin tarjolla. Yksi näistä on esittelyssä oleva Jaakko Halmetojan teos. Ravitsemusasiantuntijat suhtautuvat superruokaan varauksellisesti. Varauksellisuus johtuu pääosin siitä, että asia on niin uusi. Edistykselliset ravitsemusasiantuntijat ovat jo pitkään ylistäneet superfoodeja.

Mitkä marjat, vihannekset tai hedelmät kuuluvat himoittuun superruokaluokkaan?

Kirjassa mainitut superfoodit tuodan kaukomailta, mutta ovat todella terveellisiä, täynnä suojaravintoaineita ja varsin kalliita. On perusteltua käyttää niitä täydentämään terveellistä ja monipuolista ruokavaliota. Ei ehkä joka päivä, sillä siihen ne ovat liian kalliita. Tosin kallista on tietysti myös sairastelu! Näen superruokan realistisena mahdollisuutena toimia esimerkiksi 1-3 kertaa viikossa "herkkupäivänä". Raakakaakaoa, gojia, spiruliinaa, hampputuotteita(!) ja macaa napaan muutaman kerran viikossa! On se parempi vaihtoehto kuin iso karkkipussi tai ravinneköyhän tärkkelysmoskan käyttö.

Suomesta saa toki myös superfoodia: nokkosia, kuusenkerkkiä, ruusunmarjoja, tyrniä, mustikka, puolukkaa, karpaloo jne. Mutta annetaan hetkeksi tilaa ulkomaisille superfoodeille. Niitä tuodaan maahamme yhä vilkkaammin. Tiedustele luontaistuotekaupasta tai tilaa suoraan esimerkiksi Puhdistamosta (<http://www.puhdistamo.fi/epages/GPL.sf> ; ei maksettu ilmoitus!).

Miltä kuulostaa omalla kotisohvalla nautittu ateria, joka koostuu eri mantereiden ja korkeakulttuureiden hienoimmista ruoka-aineista? Jaakko Halmetoja uskoo, että ajatus tästä olisi saattanut tuntua vielä muutama vuosikymmen sitten kaukaiselta tai täysin mahdottomalta. Lisäämällä omaan ruokavalioonsa näitä huikean ravinnerikkaita raaka-aineita, eli superfoodeja, saa eksoottisten makuelämysten lisäksi käyttöönsä valtavan määrän hyödyllisiä työkaluja, oli tavoitteena sitten seksuaalisen halukkuuden lisääminen tai aivotoiminnan maksimointi.

Superfoodit sisältävät poikkeuksetta erittäin suuria määriä kehomme toiminnalle tärkeitä ravinteita: Vitamiineja, mineraaleja, aminohappoja, rasvahappoja sekä bioaktiivisia ainesosia. Kun ravitsemme kehoamme alkuperäisillä, lunnollisilla ja kokonaisilla ruoka-aineilla, on elimistöllämme jatkuvasti käytössään ravinteita, joiden avulla terveytemme ja suorituskykymme kehittyvät.

Halmetoja on koonnut kirjaansa viisi yleisintä superfoodia, joiden saatavuus Suomessa on tällä hetkellä hyvällä tasolla: raakakaakao, gojimarja, macajuuri, spirulinalevä ja hampunsiemen. Näiden viiden ruoka-aineen avulla kuka tahansa voi sukeltaa oman terveytensä ja suorituskykynsä todelliselle alkulähteelle. Tässä teille esimerkinomaisesti kirjan tietoa kaakaosta.

Raakakaakao

Ihmisten uskotaan käyttäneen kaakaota jo 15 000 - 5000 vuotta sitten, mutta varhaisin arkeologinen todiste kaakaon käytöstä löytyy nykyisen Hondurasin alueelta 2000 ennen ajanlaskumme alkua.

Kaakaota valmistetaan *Theobroma cacao* -nimisen puun hedelmistä. Kaakaopuu kasvaa yleensä 3-10 metriä korkeaksi puuksi, joka tuottaa hedelmää ympäri vuoden. Kypsyvät kaakaohedelmät ovat yleensä vihreitä ja lopulta niistä tulee punaisia, oransseja, keltaisia sinisiä tai turkoosin värisiä. Näiden 18-20 senttimetrin mittaisten kaakaohedelmien kypsyminen kestää 5-6 kuukautta ja jokainen kaakaohedelmä sisältää 20-50 hieman mantelia suurempaa kaakaopapua, joita ympäröi kaakaohedelmän "liha". Yhden hedelmän sisältämistä kaakaopavuista voidaan valmistaa 3-4 korkealaatuista tummaa suklaalevyä.

Kaakao kasvaa 20. leveyspiirin välissä (pohjoinen - etelä) ja optimaalinen kasvulämpötila sille on 21 astetta. Perinteisesti kaakaopapuja on "valmistettu" kaapimalla kaakaohedelmän sisältämä liha ja kaakaopavut maahan, viidakon puiden tiputtamien isojen lehtien päälle. Tämän jälkeen yleensä 3-5 päivän kuluessa auringon valo on sulattanut kaakaohedelmän lihan, jonka jälkeen itse pavut ovat valmiita aurinkokuivatusta varten. Aurinkokuivatus kestää yleensä muutaman viikon. Tänä päivänä kaakaota tuotetaan perinteistä tarkemmin valmistusmenetelmin. Ensin kaakaopavut erotetaan hedelmälihasta ja niitä fermentoidaan 15% fermentaatioasteella yhden päivän ajan. Käymisprosessin aikana hedelmälihasta tulee alkoholimaista nestettä, joka valuu pois kaakaopapujen päältä. Tämän jälkeen kaakaopapujen fermentaatiolämpötila nousee ja pavut vapauttavat aminohappoja. Papujen itäminen ei kuitenkaan jatku kovin pitkälle, koska hedelmälihan muodostama alkoholimainen neste luo kaakaopavulle vahvasti happaman ympäristön. Seuraavien päivien ajan kaakaopapuja käännellään kuivatusritilöiden päällä muutamia kertoja päivässä (lämpötila pidetään koko prosessin ajan alle 50 asteessa, jotta pavut säilyttävät entsyymiaktiivisuutensa ja makunsa). Fermentaation aikana kaakaopapujen entsyymit "syövät" proteiineja, vapauttaen aminohappoja kehollemme helpokäyttöisempään muotoon. Nämä aminohapot antavat kaakaolle maun, josta tulee monelle rakas suklaan maku. Fermentoinnin jälkeen kaakaopavut levitellään mattojen päälle auringon valoon, jossa niiden kuivattaminen kestää yleensä muutaman viikon. Kun kaakao on tämän jälkeen kuivattu, suojaa sen kuori tulevaisuudessa pavun arvokasta sisältöä homeilta ja bakteereilta.

Raaka kaakao on yksi maailman ravinnerikkaimmista ja kompleksisimmista ruoka-aineista. Kaakao sisältää yli 1200 aktiivista ainesosaa ja huikeat 10% kaakaon painosta on antioksidantteja. Tämä vie raakan kaakaon täysin eri tasolle antioksidanttien läheenä verrattuna käytännössä mihin tahansa muuhun ruoka-aineeseen. Kaakaon sisältämät antioksidanttihdisteet (polyfenolit) ehkäisevät erityisesti huonon LDL- kolesterolin hapettumista. Tämä suojelee kehoamme mm. erilaisilta sydänsairauksilta. Polyfenoleilla on myös verta tihentäviä ominaisuuksia, jotka ehkäisevät meitä sydänkohtauksilta. Kaakaon antioksidanttipitoisuutta kuvaa hyvin se, että raaka kaakao sisältää enemmän antioksidantteja kuin mustikka, goji-marja, acai-marja, punaviini ja granaattiomena yhteensä. Kaakao on loistava lähde erityisesti magnesiumille, raudalle, mangaanille, kromille, rikille, kuparille ja sinkille. Lisäksi kaakao on erittäin hyvä kuitujen lähde. Tämän "Jumalten ruoan" uniikit ominaisuudet linkittyvät kuitenkin kaikkein selkeimmin aivojemme toimintaan ja hyvän olon tuntemukseemme.

Moni luulee, että raaka kaakao piristää sen sisältämän kofeiinin vuoksi. Raaka kaakao sisältää kuitenkin vain noin 1/20 osan kahvin sisältämästä kofeiinin määrästä. Hyvin pienen kofeiinimäärän lisäksi kaakao sisältää kuitenkin luonnossa erittäin harvinaista teobromiinia, joka on kofeiinin "sisarmolekyyli" (molemmat ovat metyyliksantiineja). Teobromiinilla on kehossamme piristävä ja melko pitkäkestoinen vaikutus, sillä maksamme entsyymit pilkkovat teobromiinin vain noin 50 -prosenttisesti 6-10 tunnin kuluessa nauttimisesta. Teobromiini ei stimuloi hermostoamme ja sen vaikutus on noin 1/4 kofeiinin aiheuttamasta stimulaatiosta.

Kaakaossa on enemmän magnesiumia kuin tyypillisissä lisäravinteena myytävissä magnesiumtabletissa. Noin 70% kehomme magnesiumista on luissa ja magnesium onkin yksi tärkeimmistä mineraaleista jos haluamme rakentaa vahvat luut. Magnesium aktivoi entsyymejä, joita hermosolumme vaativat muodostaakseen glukoosista energiaa, adenosiinitrifosfaattia (ATP). Aivojemme riittävän vilkas toiminta riippuu pitkälti juurikin ATP:sta ja kun aivoillamme on käytössä riittävästi magnesiumia, toimii ajatuksemme kirkkaasti ja selkeästi. Aivo-selkäydinnesteessämme on suurempi pitoisuus magnesiumia kuin veriplasmassamme. Magnesiumia vaaditaan yli 300:n kehomme entsyymien toimintaan, joista suurin osa liittyy aivojen toimintaan ja ajatteluun. Magnesium on myös välttämätön ainesosa aivolisäkkeellemme, joka saa aivoissamme informaatiota hypotalamukselta ja siirtää nämä viestit koko kehoamme erilaisina kemiallisina singaaleina tai hormoneina.

Laadukas kaakaopapu on aina luomulaatuinen ja ravinnerikkaassa maaperässä kasvanut. Sekä fermentoidut, että fermentoimattomat kaakaopavut ovat syötäväksi kelpaavia. Fermentoimattomien papujen maku ei ole yhtä kaakaomainen, mutta esimerkiksi niiden vaikutukset neurotransmittereidemme eli aivojemme välittäjä-aineiden toimintaan ovat voimakkaammat kuin täysin fermentoiduilla pavuilla. Violetin värisiä antioksidantteja esiintyy fermentoimattomissa kaakaopavuisissa fermentoituja enemmän. Fermentoimaton kaakaopavun massa sisältää noin 11-13% antioksidanttisoluja (joista 65-70% on polyfenoleja). Fermentoinnin aikana polyfenolit käyvät läpi tiettyjä prosesseja (ne reagoivat mm. peptidejen ja proteiinien kanssa) ja jäljelle jää noin 20% lähtötilanteen polyfenolimäärästä. Täysin fermentoituneissa kaakaopavuisissa pavun luonnolliset bakteerit saavat "syödä loppuun" kaikki papujen pinnalla elävät bakteerit. Täydellisessä fermentaatiossa noin puolet esimerkiksi kuoriosan alkaloidista (esim. kofeiini) imeytyy itse papuun, mutta papuun jäävä kofeiini on tällöin adaptogeenisessä muodossa. Adaptogeeni on termi, joka annetaan ruoka-aineille tai yrteille, jotka auttavat kehoamme adaptoitumaan eli sopeutumaan ympäristön muutoksiin, esimerkiksi stressiin. Adaptogeenit tasapainoittavat mm. kehomme hormoni-, verenkierto- ja lymfajärjestelmän toimintaa ja saavat näin kehomme toimimaan entistä energisemmin tai tarvittaessa rauhallisemmin. Adaptogeenit säätelevät kehomme kaasu- ja jarrupolkimia vallitsevien tarpeidemme mukaan.

Raakaa kaakaota on perinteisesti käytetty erilaisten kaakaojuomien valmistamiseen ja kaakaosta saakin loistavan osan erilaisten juomien joukkoon. Kokonaiset kaakaopavut toimivat mainiosti sellaisenaan syötynä esimerkiksi osana eväs-sekoitusta tai dipattuna kotimaiseen luomuhunajaan. Kokonaiset kaakaopavut kannattaa kuoria, jotta säästyy kuoriosissa esiintyvien alkaloidien ja mahdollisten epäpuhtauksien turhalta nauttimiselta. Kaakao nibsit tuovat mainion palasen raakasuklaan joukkoon ja niitä on helppo lisätä erilaisten smoothieiden tai vaikkapa myslin joukkoon. Raa'asta kaakaojauheesta voi tehdä kaakaojuomia, lisätä puurojen joukkoon, käyttää suklaan valmistamisessa, smoothieissa tai mitä erilaisimmassa jälkiruoissa. Kaakaomassaa voi napostellaa sellaisenaan ja sitä voi raastaa esimerkiksi jäätelön tai erilaisten jälkiruokien päälle. Raastettu kaakaomassa sopii myös erinomaisesti raakasuklaan valmistamiseen. Kaakaovoita sulattamalla saa loistavan pohjan raakasuklaalle ja kyseinen rasva toimii mainiosti myös ulkoisessa käytössä. Kaakaovoissa on rutkasti arvokkaita antioksidantteja, jonka vuoksi se soveltuu hyvin ihorasvaksi varsinkin auringossa oleillessa ja sitä kannattaa käyttää hieromalla sitä erityisesti ihon ohuille alueille (huulet, silmänaluset). Kaakaovo muuttuu nestemäiseksi iholla (kaakaovoin sulamispiste on 35 astetta).

Sami Uusitalo sanoi...
En laittanut aivan sattumalta kaakaota lautasmallikisan voittaneeseen ateriaani.

Kanamunaa, kaalia ja muikkua. Siinäpä "superfoodin" lyhyt oppimäärä.

tiistai, marraskuu 24, 2009 8:19:00 ap.

westie sanoi...
Superfoods...mitähän noista olisi mieltä. Kokonaisuutena homma vaikuttaa uudelta tavalta rahastaa ravintoaineilla, mutta onhan esim. kaakao loistavan makuinen, terveellisiä hivenaineita, kuten mainittua magnesiumia, sisältävä tuote.

Ihmisten ei kuitenkaan (tässäkään yhteydessä) kannata heittäytyä superfood virran vietäväksi liian voimakkaasti, sillä liian hyvältä vaikuttavat asiat harvemmin niitä kuitenkaan ovat.

Esimerkkinä vaikka tämä kirjan lause:

"Kaakaan sisältämät antioksidanttiyhdisteet (polyfenolit) ehkäisevät..."

Polyfenolit ovat kasvien endogeenisiä kasvinsuojeluaineita. Esim. Kuolan niemimaalla on tutkittu tunturikoivujen reaktioita ilman saasteisiin, tuholaisiin yms. stressitekijöihin. Polyfenoli "antioksidanttien" tuotanto kiihtyy stressitilanteessa. Ne ovat pahanmakuisia ja lisäksi haitallisia kasvinsyöjille.

Terveystieteiden puolella eräs polyfenolien lupaavimmista ominaisuuksista liittyy syövänehkäisyyteen ja mekanismeista alkaa olla jo jonkinlaista ymmärrystä vaikka aikalailla lapsen kengissä se on edelleen.

Mielenkiintoinen juttu on se että solutasolla nämä polyfenolit eivät toimikaan odotetulla tavalla antioksidantteina, vaan juuri päinvastoin eli ne lisäävät oksidatiivista kuormaa ja saavat aikaan solunsisäisiä vaurioita esim. ATP-tuotannon puolella.

Näitä vaurioita korjattaessa saadaan aikaan mm. liikunnalle tyypillinen adaptaatio ja kunnan sekä kestävyyskasvu.

Ongelmana näissä polyfenoleissa on se (kuten luonnon lääkemolekyyleissä yleensäkin) että vaikutukset oli ne sitten positiivisia tai negatiivisia on ihan arpapeliä ja tilanteesta sekä henkilöstä kiinni.

Runsas polyfenolien käyttö voi johtaa ylikuntoon ja solujen energiatason laskuun pidemmällä aika välillä erityisesti silloin jos ravinto on muuten energia- ja ravintoaineköyhää (hiilihydraatit, rasvat, proteiini).

tiistai, marraskuu 24, 2009 10:37:00 ap.

Risto sanoi...

Christer on taas epäitsekällä tavallaan nostanut esille tällä kertaa superfoodit. Rivien välistä on luettavissa, että hän ei ihan täysin vakuuttunut ole s-foodeista. Samoilla linjoilla Christerin kanssa, että 2-3 kertaa viikossa piristämään elämää, mutta siihen se sitten jää. Superia löytyy Suomen luonnosta, kuten Christer mainitsee. Ei tarvitse rahdata maan ääristä. Hienoja kirjoituksia tule solkenaan. Paras terveystblogin.

tiistai, marraskuu 24, 2009 10:45:00 ap.

anna sanoi...

Spirulina nimisessä superfoodissa on paljon beetakaroteenia, voiko ihminen joka polttaa askin päivässä tupakkaa syödä huoletta spirulinaa?

Onko totta, että beetakaroteeni lisää keuhkosyöpäriskiä?

tiistai, marraskuu 24, 2009 11:27:00 ap.

Risto sanoi...

Minun on vaikea kuvitella, että paljon tupakkaa vetävä kundt olisi kiinnostunut spirulinasta. Eka homma on tupakan jättäminen pois kuvioista. Ihan hyvä jos Christer ei lähde superfood hypetykseen mukaan. No joo, onhan hän tietty järkev.

tiistai, marraskuu 24, 2009 11:41:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...

Liika on liikaa, superfoodissakin. Westieltä taasen mainio kannanotto.

Aloituskommenttini viittasi juuri tähän malttiin näiden superfoodienkin kohdalla. Kovin ihmeellisiä ruoka-aineita ei tarvita jotta saa oivan määrän vitamiineja, hiven- ja kivennäisaineita. Tärkkelyspitoisissa ruuissa leipä, peruna, riisi, pasta, muröt, myslit yms. on kovin vähän suojaravinteita, erityisesti jos suhteutamme suojaravinteiden määrän energiaan.

Niin ja juuri nämä tyhjat kalorit ovat ruokapyramidin pohjalla. Tämä on erityisen huono ratkaisu eritoten ylipainoisten kohdalla.

tiistai, marraskuu 24, 2009 11:51:00 ap.

MM sanoi...

Jotta asioita ei käsitettäisi väärin niin lukekaa Nutrix pdf. Löytyy Googlella, on kirjoitettu suomeksi ja on taas vapaasti ladattavissa.

Monella on aivan väärä kuva siitä miten nämä ihmiset syövät noita superfoodeja.

Minäkin syön superia, mutta vain kotimaisia.

Superfoodista kirjoittaa Halmetoja:

"Usein eksoottisista superfoodeista puhuttaessa herää kysymys: "eikö lähimetsämme mustikka enää riitä?" Vastaus tähän on, että aivan varmasti riittää! Haluankin mainita, että myös oma luontomme, kuten jokainen ekosysteemi, on täynnä äärimmäisen ravinnerikkaita ja uniikkeja ruoka-aineita. Aiheeseen vihkiytyneet ja oman metsän antimia hyödyntävät ihmiset saavat valtavan määrän huikkeitä superfoodeja, käytännössä omalta takapihalta. Ja vieläpä ihan

ilmaiseksi! Lähimetsästämme poimittuun marjaan kiteytyy aina myös erilainen tunne, kuin maailman toiselta puolelta lennätettyyn marjaan. Varsinkin tuoreena nautittu marjan bioaktiivisuus on aina täysin eri luokkaa kuin kaukaa kuljetetun marjan. Nyrkkisääntönä kannattaakin edelleen pitää: mitä tuoreempaa ruokaa saat käsiisi, sen parempi! Kotimaamme "superfoodeista" kiinnostunutta suosittelen tutustumaan varsinkin Toivo Rautavaaran ja Ulla Lehtosen tuotantoon.

Allekirjoittanut haluaakin rohkaista jokaista ottamaan selvää takapihamme yrteistä ja kotimaamme ravinnerikkaimmista ruoka-aineista, koska kun tietoa, taitoa ja kiinnostusta löytyy tarpeeksi, on merta edemmäs turha lähteä kalaan. Toivottavasti kuulutkin jo niiden onnekkaiden joukkoon, jotka ymmärtävät ja kykenevät hyödyntämään omien metsiemme antimia.

Toivonkin kuitenkin myös, että eksoottiset superfoodit toimivat silmien avaajana sille, että mahdollisimman moni alkaisi arvostaa omaa ekosysteemiämme ja jotta kysyntä kotimaamme laadukkaimpia ruoka-aineita kohtaan lisääntyisi."

tiistai, marraskuu 24, 2009 1:50:00 ip.

MM sanoi...

Näin se superateria tehdään:

http://quinoa.blogspot.com/2009/11/paivan-keskivertomenuni_24.html

tai niinkuin itse teen:

Aamu alkaa pirtelöllä samoin välipalat ja illallinen:

Kuivatettua musta- ja punaherukanlehteä, nokkoslehteä ja ruusunmarjaa
pellavansiemeniä, idätettyä vehnäsiementä tai hampunsiementä
porkkanamehua
puolukkaa
kaarnikkaa (variksenmarja)
mustikkaa
herukkaa
mansikkaa
banaania
Ei tietenkään näitä kaikkia yhtäaikaan ;)
+
tehosekoitin. Maistuu lähinnä banaanille ja marjoille, eli on hyvää.

Välissä vehnänorasmehua

Päivällinen:

idätettynä auringonkukansiemen, linssi ja hampunsiemen+merisuola-->tehosekoittimeen=komeaa mössöä, mutta on hyvää, kun päälle lisätään salaatti-->kurkkua, tomaattia, kaaliraastetta, chiliä, paprikaa, sinimailasen ituja...

Olen siis täysin elävällä ravinnolla.

Olen diabeetikko ja sokeritasapaino on ollut metsässä jo pitkän aikaa. Sitten keksin muuttaa ruokavaliion vähähiilihydraattiselle linjalle. Se toi hyvän avun, mutta jotain puuttui. Ei ollut vieläkaan tarpeeksi tasaiset verensokerit. Nyt tällä ruokavaliolla on jo parissa viikossa tullut selvää tulosta. Insuliinimäärät pudonneet reilusti ja sokerit pysyvät erittäin helposti kondiksessa vaikka jo vhh:lla tilanne oli kohtuu hyvä.

Eipä olisi heti uskonut, että vehnä, kun sitä ei teollisesti käsitellä vaan idätetään ei aiheuta elimistössä korkeaa sokeripiikkiä.

Diabeetikoista on sanottu, että on lähes mahdoton laihtuttaa mikä onkin totta virallisilla suosituksilla, mutta nyt lähtee ylimääräiset (ehkä 5kg ylimääräistä) kilot näemmä aivan kuin

itsestään. Happo/emästasapainossa on sittenkin jotain ideaa, ehkä se on se ratkaisu kehon sairauksiin.

Löysin muutaman diabeetikon jotka olivat päässeet kokonaan insuliinista eroon elävällä ravinnolla. Nyt puhun 1-tyyppin diabeetikosta eli ns. lapsuustyypin diabeetikosta. Yksi näistä henkilöistä oli 35 vuotta sairastanut nainen joka noin vuodessa pääsi eroon piikistä. Hänen haimansa vaan alkoi toimimaan. Virallinen tietohan on, että tämä on parantumaton sairaus. Tuo juttu herätti ja aloin miettimään, että mitä jos... ja laakista elävään ravintoon... vuoden sisään pitäisi jotain tapahtua, jos on tapahtuakseen. Olen 31 vuotta taistellut tämän taudin kanssa ja kyllä hypin kattoon, jos saan tuloksia aikaiseksi, niin kurja vaiva tämä on.

Oma mielipiteeni on, että kaikki ravinto täytyy löytyä täältä Suomen luonnosta. Keväällä oma nokkosviljelmä, marjapensaanlehdet kuivana silppuna talteen, marjat metsästä ja niiden lehdet kuivatettavaksi ja silputtavaksi, koivunlehtiä, kuusenkerkkää, apilaa, voikukkaa, ratamo, mitä kaikkea sitä keksiikään kerätä. En aio ostaa yhtään superfoodeja. En tee näin mistään eko-syistä vaan luonto tarjoaa ihmiselle kaiken mitä tarvitaan riippumatta asuinpaikasta.

MM

tiistai, marraskuu 24, 2009 1:53:00 ip.

MM sanoi...

Christer: Oletko lukenut Robert O Youngin kirjan ph-tasapaino avuksi painonhallintaan (juuri itsellä menossa tuo kirja ja on kyllä äärimmäisen mielenkiintoista tekstiä). Seuraavaksi luen ph-tasapaino diabeetikolle.

Voisitko perehtyä tuohon ensinmainittuun ja kirjoittaa jotain sivullesi. Kaipaisin asiantuntijan kommenttia. Tuo ph:n tasapainottaminenhan ei juuri eroa elävästä ravinnosta (kts. yllä oleva ruokaohje). Lähinnä tuo veren kuva kiinnostaisi. Pidän sitä täytenä huuhaana, mutta nähdessäni kuvat kirjassa tulisi toisiin aatoksiin.

Jotain tietoa löytyy täältä:

http://www.oivaoppi.fi/ph/ihme_diab.html

(tämä ei ole mainos vaan itseäni ja muita d-1:a yritän auttaa)

MM

tiistai, marraskuu 24, 2009 2:02:00 ip.

MM sanoi...

On niin paljon asiaa, että täytyy monta viestiä kirjoittaa..

Tämä Young oli haastattelussa uusimmassa Bodaus-lehdessä ravinto-osiossa. Hänellä on urheilijoita ravintovalmennuksessa. Osa heistä osallistui Kiinan olympialaisiin. Että ei liene aivan turha mies.

MM

tiistai, marraskuu 24, 2009 2:06:00 ip.

Perenna sanoi...

Christer, unohdit kaakaon hyvistä aineista kaliumin. Kaakao on kaliumpomme. Nimenomaan kaliumin saantini varmistamiseksi olen jo vuoden verran juonut hyvin sakeaa sokeroimatonta lämmintä kaakaota mukillisen päivässä - kaakaojauhetta 25-30 g veteen sekoitettuna. Pitää ensin vähän totutella makuun (kuten mustaan kahviinkin pitää totutella), mutta nyt se maistuu minun suussani ihan Brunbergin suklaatryffeliltä - nehän on kieritelty sokeroimattomassa kaakaojauheessa.

Mukillinen sakeaa katkeraa kaakaota on osa lounastani.

Kaakaon sisältämä kadmium huolettaa minua jossain määrin. Sitä varten pengoin asiaa seuraavin tuloksin:

Elintarvikeviraston Riskiraportin [1] mukaan (pdf-sivu 7, dokumentin sivu 6) kadmiumin haittavaikutuksia voi ilmetä yli 15 mikrogramman vuorokausisaannilla.

Ranskalaisen CNRS:n cat.inist-tietokannan [2] mukaan kaakaojauheiden kadmiumpitoisuudet vaihtelivat välillä 94-1833 mikrogrammaa/kg, josta määrästä 10-50 % on mahdollisesti 'bioavailable' eli päätyy ihmisen verenkiertoon. Ihminen saisi sen mukaan maksimissaan n. 0,9 mikrogrammaa kadmiumia grammassa kaakaojauhetta. (Centre National de la Reserche Scientifique on Ranskan opetusministeriön alainen luonnontieteitä tutkiva ja tutkimustietoa keräävä laitos [3].)

Kun tästä laskee pahimman mukaan, yhdestä sakeasta mukillisesta kaakaota à 25 g kaakaojauhetta voi saada 22,5 mikrogrammaa kadmiumia. Turvarajan alapuolella pysyy, jos laimentaa juomaa niin että siinä on vain 15 g kaakaojauhetta mukillisessa. Kaliumia siitä tulee vain 500 mg.

Tämä on laskettu siis kaikista luvuista ja mahdollisuuksista pahimman mukaan. Vaihtelu oli suurta, saanti voi jäädä murto-osaan laskemastani, mutta haluan aina että yllätykset voivat olla vain positiivisia.

[1] http://www.palvelu.fi/evi/files/55_519_255.pdf

[2] <http://cat.inist.fr/?aModele=afficheN&cpsid=14754165>

[3] <http://www.cnrs.fr/fr/organisme/presentation.htm>

Terv. Perenna

tiistai, marraskuu 24, 2009 4:23:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos mukavista kommentteista.

Sami Uusitalo tietää mikä on terveellistä ja voin olla täysin tukemassa Samin superfoodeja: kaakao, kananmuna, kaali ja muikut. Sami on tuonut tähän ravitsemuskusteluun paljon uutta ideointia. Sen voin paljastaa, että Sami haluaa kanssani tehdä jatkossakin yhteistyötä. Se on mukava asia!

Westie osuu naulankantaan! Superfoodien suhteen on hyvä säilyttää järki.

Vakiokommentojani Risto on lukenut rivien välistä ihan oikein. Kiitos kun jaksat minua innostaa tässä blogikirjoittelussani!

Anna, en tunne Spirulinaa riittävän hyvin, jotta voisin siitä jotakin sanoa. Tapaan Olli Postin viikonloppuna eräässä ravintoseminaarissa. Kysyn häneltä tätä asiaa.

MM kehottaa meitä lukemaan Olli Postin kirjoittaman Nutrix -kirjan. Voin suositella. Lisäksi se taitaa taas olla ilmaiseksi jaossa. Tuohon pH-asiaan olen yrittänyt perehtyä. Kovin on ristiriitaista tietoa tarjolla. Minulta on tulossa blogikirjoitus siitä aiheesta. Katsotaan sitä asiaa sitten lähemmin.

Perenna muistuttaa kaliumin saannista kun nauttii raakakaakaota. Näinhän se on. Kiitos lisäinformaatiosta! Onnistuin innostamaan Suomen keihäänheittäjiä juomaan kaakaota viimeksi kun kävin heille kotimaan leirillä juttelemassa urheiluravitsemuksesta.

Juokaa kaakaota ja innostukaa maltillisesti superfoodeista!

keskiiviikko, marraskuu 25, 2009 1:38:00 ip.

westie sanoi...

Kirjoitin tuolla ylhäällä että polyfenolien, kuten vihreän teen EGCG, syöväen ehkäisyn mekanismit olisi vielä tuntemattomat, mutta pubmedin kahlailun jälkeen huomaan että olin turhan pessimistinen. Kyllähän sieltä helposti löytyy tietoa, josta selviää polyfenolien vaikutusmekanismit syöpäsolujen aineenvaihdunnan inhibiittoreina.

Aikalailla identtisellä mekanismilla syövän estossa toimivat myös eräät NSAID särkylääkkeet, joilla siis eräiden haittavaikutusten ohella on todettu myös syövän kehittymistä ja kasvua hillitsevä vaikutus.

Mielenkiintoinen "maailma" tämäkin...

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

MM sanoi...

Kiitos, että teet jutun tästä ph-hommelista. En todellakaan tiedä uskoako tuohon vai ei ennenkuin ammattilainen pääsee sanomaan mielipiteensä.

Avuksi tutkimuksillesi löytyy suomeksikin jotain: <http://www.e-coach.fi/> -->yläpalkista Mikkoskopia. Siellä on jotain selityksiä asiasta ja kuvia ainakin pdf muodossa.

MM

torstai, marraskuu 26, 2009 5:18:00 ip.

Aromivahvenne lihottaa



Aamulehden toimittaja Henna Sotamaa-Leino haastatteli minua jokunen aika sitten aromivahventeista ja toimitin hänelle siitä tietoa. Hyvän lehtimiestavan mukaisesti toimittaja Sotamaa-Leino on todennäköisesti huomionnut tämän asian (vaikka sitä ei lehden sähköiseen versioon ollut ilmestynytäkään; painettua lehteä en ole lukenut).

Asia on tärkeä. Kasvava kansalaismielipide ja lisääntyvä tieteellinen näyttö, puhuu sen puolesta, että teolliseen ruokaan ("nollaruoka") lisätty aromivahvenne (E621, natriumglutamaatti) aiheuttaa ongelmia. Se saa huonolaatuisenkin ruoan maistumaan paremmalta. Monet uskovat aineen aiheuttavan monenlaisia oireita päänsärystä vatsakipuihin, mutta Elintarviketurvallisuusvirasto (Evira) vakuuttaa, että haitat ovat tutkitusti harvinaisia.

Natriumglutamaatti tuo ruokiin lihaisan maun ja vahvistaa elintarvikkeiden omaa makua. Lihaisa ja täyteläinen maku vetoaa ihmisten makuermoihin ja saattaa houkuttaa heitä syömään enemmän kuin olisi tarpeen.

Kerroin toimittajalle hyvin seikkaperäisesti natriumglutamaattitutkimuksista. Kerroin mm. eräästä kiinalaisesta tutkimuksesta missä havaittiin, että natriumglutamaattia käyttävillä lihavuus oli yleisempää kuin muilla. Rottatutkimuksissa puolestaan oli saatu selville, että aine vaikuttaa aivojen kylläisyyskeskukseen ja ruokahalun säätelyjärjestelmään.

Toimittaja oli myös haastatellut dosentti Kirsi Pietiläistä Hyksin lihavuustutkimusyksiköstä ja se tieto oli päässyt verkkoversioon: Pietiläinen sanoi näin: "Aineen vaikutuksia ihmisaivoihin ei tiedetä, eikä vaikutuksista ole vahvaa tieteellistä näyttöä kumpaankaan suuntaan. On kuitenkin selvää, että natriumglutamaatin lihaisa maku houkuttelee syömään enemmän kuin tarvitsisi." Pietiläinen onkin tyytyväinen, että ainetta aletaan karsia kouluruuasta. "Jos lapset eivät enää totu teolliseen makuun, sillä on varmasti myönteisiä vaikutuksia lihavuuteen. Se ohjaa lapsia siihen, ettei ruokahalun tyydyttämiseen tarvita aina niin paljon erilaisia makuja."

Pirkanmaalla ainakin Tampere ja Ylöjärvi ovat alkaneet vähentää natriumglutamaatin käyttöä kouluruuissa. Käytännössä se tarkoittaa esimerkiksi marinoimattomaan lihaan siirtymistä ja liemijauheiden vaihtamista sellaisiin, joissa ainetta ei ole. Aineesta halutaan luopua, jotta raaka-aineiden oikeat maun pääsisivät esiin eikä kaikki maistuisi samalta.

Käytän terveystaloggiani härskisti nyt hyväksi ja puffaan esille tärkeinä pitämiäni ajatuksia natriumglutamaatista. En ole ihan varma siitä onko kaikki sanottava terveystaloggini kovinkaan korrektaa, mutta ei minulla ole tarvetta asiasta millään tavalla vaieta. Luennoillani nämä asiat ovat olleet usein esillä (pohtikaa mieluusti näitä asioita kanssani):

1. Umami, eli se viides maku, on elintarviketeollisuuden kulmakiviä.
2. Natriumglutamaatti kiihottaa kielellämme olevia makunystyjä, jotka joillakin ihmisillä (ei kaikilla!) saa aikaan umami-maun aistimisen.
3. Voisiko olla niin, että umami on elintarviketeollisuuden kulmakiviä sen takia, että ruoan luonnolliset maun hävittävä teollinen prosessointi on hyväksynnän saadakseen jouduttu markkinoimaan meille juuri aromivahventeiden avulla?
4. Onko niin, että elintarviketeollisuus pyrkii opettamaan meille ruoan luonnollisen maun sijaan synteettisen lihaisan maun ihanoitukset?
5. Onko niin, että syötäväksi juuri ja juuri kelpaava ruoka saadaan hyväksyttävään muotoon aromivahventeita käyttämällä?
6. Muistaakseni Mats-Eric Nilsson (oma kirja lainassa!) väitti aromivahvennetta elintarviketeollisuuden metkäksi saada hyväksyntä ajatukselle, että hyvältä maistuva ruoka on aina terveellistä.

7. Valmisruokiin lisätyt halvat raaka-aineet peitetään aromivahventeella! Onko tässä mitään tolkkua? Eikö ihmisten huiputtaminen ole kiellettyä? Eikö pitäisi ennemminkin korostaa hyvin valmistetun ruoan luonnollisia makuja?
8. Onko mahdollista katkaista elintarviketeollisuuden riippuvuus tästä kätevästä mutta pelottavasta lisäaineesta? Vastaus on KYLLÄ! Se tapahtuu siten, että jätätte ostamatta kaikki ne elintarvikkeet, joissa lukee: aromivahvenne, natriumglutamaatti, E621 jne. Jää muuten aika moni elintarvike ostamatta!
9. Seuraavan kerran kun menet ruokakauppaan, katsopa huviksesi miten monessa elintarvikkeessa on natriumglutamaattia!
10. Syö vain puhdasta ruokaa! Ei elintarviketeollisuuden tarvelemää moskaa!

Kummitus sanoi...

Joku kaukoidässä paljon oleskellut kaveri kertoi sielläpäin (olisiko ollut Indonesia) natriumglutamaattia käytettävän yleisesti mausteena. Jotain eroa siinä kuitenkin muistaakseni on tähän meikäläiseen, en muista mikä.

Muuten toteaisin omalta kohdaltani, että einesten syöminen on loppunut kokonaan, jo pelkästään ällöttävän maun (mauttomuuden) vuoksi.

Makuastihan kuulema kehittyä, iän ja ehkä tottumisen myötä. Kannattaa harjoitella. Natriumglutamaatti yms. koukuttaa, jollei paremmasta tiedä. Samoin sokeri. Vehnä ja hiilarit myös.

Tupakka on myrkyä, alkoholi on myrkyä... pulla on myrkyä!

maanantai, marraskuu 23, 2009 3:18:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"Kerroin toimittajalle hyvin seikkaperäisesti natriumglutamaattitutkimuksista. Kerroin mm. eräästä kiinalaisesta tutkimuksesta missä havaittiin, että natriumglutamaattia käytävillä lihavuus oli yleisempää kuin muilla."

Tämä on mielestäni sikäli itsestään selvää, että E621:stä lisätään eineksiin ja ne sisältävät yleensä myös tärkkelystä. Halpaa tärkkelystä einesten kanssa syövät ovat varmasti keskimäärin lihavampia kuin kokolihaa syövät.

Meikä pyrkii syömään vähemmän eineksiä, mutta viikonloppuna tuli syötyä E621:stä parissakin tuotteessa. Kalapyöryköissä (85% kalaa) ja Atrian grillimakkaroidissa.

Kokoliha/kala on varmasti fiksumpi valinta, mutta kokonaan E621 ei ole meikäläisenkään kohdalla painonpudotusta estänyt. Ilmeisesti ainakin makkaroiden kohdalla on tätä tullut käytettyä yli parinkymmenen kilon hoikistumisen aikana.

Lisäaineita, kuten E621:stä lienee hyvä kierrellä, mutta mielestäni tärkein vihollinen ylipainoiselle on runsas tärkkelys ja sokeri. Pastat, perunat ja riisit vähemmälle, samoin murot ja mehut, tilalla vihanneksia, palkokasveja ja vähätärkkelyksisiä juureksia (nauris, lanttu, porkkana, sipuli jne.)

maanantai, marraskuu 23, 2009 8:19:00 ip.

Jobbari sanoi...

Osaako joku kertoa edes yhden normaalista kaupasta (Prisma, Citymarket, Lidl, Minimani jne.) saatavilla olevan a) makkaran b) leikkeleen joka ei sisällä natriumglutamaattia SEKÄ natriumnitriittiä/natriumnitraattia?

Jos joku tietää niin kertokaa, olen etsinyt itseni näännyksiin!

maanantai, marraskuu 23, 2009 10:02:00 ip.

Jobbari sanoi...

Lisäyksenä edelliseen, tietääkö joku onko lihatiskin makkarat lisäainesotkua vai ihan ehtaa kamaa? Tiskistä kysymällähän se tietysti selviää.

maanantai, marraskuu 23, 2009 10:04:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Jobbarille:

<http://satafood.net/vataja.nsf/85bfa6ee72c6df2dc2256b170038332b/a68582cdbe2c5a6ac2256b18002c2b6d?OpenDocument>

Vatajalta löytyy erittäin laadukkaita lihaisia nakkeja ja makkaroita ilman lisäaineita ja tärkkelyskasvoja.

Kalliimpia kuin tusinatavara, mutta toisaalta saa usein -30% alennuksella ainakin Prismasta.

maanantai, marraskuu 23, 2009 10:13:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Jobbarille vielä:

<http://www.pajuniemi.fi/asiaset/pajuniemi.nsf/45b4b7d04ce25ef8c2256ff7001ef021/958af4a1726b15b3c22570090029d089?OpenDocument>

Pajuniemeltä löytyi useita tuotteita ilman E621:stä. Esim. erittäin lihaisa helsinkiwursti.

Laadusta joutuu maksamaan hieman enemmän, mutta toisaalta nälkä pysyy pidempään poissa, napostelu vähenee ja näin investointi tulee takaisin.

maanantai, marraskuu 23, 2009 10:52:00 ip.

Paulamummu sanoi...

Siis nehän OVAT hermomyrkyjä ja se aromin vahvistuminen tapahtuu aivoissa - siellähän se aistimuskin muodostuu!

Mut kannattaa valita luomulihasta tehdyt makkarat ja lihat. Meillä on kokonaan siirrytty niihin, ja esimerkiksi pikkupyöryköitä on aina pakkasessa. Sieltä vaan evääksi ja kiireessä voi napostella niitä sulaneita luomulihapullia:-)

Toki ahkerimmat voi tehdä luomulihasta makkarat ja lihapullat, pihvit ym ihan itsekin. Pajuniemellä on muuten myynnissä oikein hyvä luomukinkkukin joulupöytään, ostin jo pakkaseen yhden, et ei ilman jäädä. Onko tuoreita saatavana, en tiedä, mut kannattaa.

Muistakaa, et pansuolassakin on samalla tavalla aisteihin vaikuttavaa vahvennetta, lyysiinihydrokloridia ja monissa sapuskoissa, missä lukee "lisäaineeton", onkin usein hiivauutetta, jolla on ihan sama vaikutus: migreeni tulee jo pienestä määrästä:-)

tiistai, marraskuu 24, 2009 12:00:00 ap.

Jobbari sanoi...

Sami Uusitalo,

Suuret kiitokset!

tiistai, marraskuu 24, 2009 7:18:00 ap.

Dragofix sanoi...

Onneksi raaka/elävänravinnon ystävänä näitä ei tarvitse pohtia kun ruoka on puhdasta luomua. =)

Luomuruoka murroksessa



**

Luomuruoka on murroksessa. Euroopan Unioni painaa päälle!

Luomun, eli luonnonmukaisen ruoan, tuotannosta kertovat pakkausmerkit ovat murroksessa, kun EU:n oma luomumerkki on tulossa pakolliseksi pakkauksissa. Suomessa tunnetun kansallisen Aurinkomerkin tulevaisuus on auki, sillä sen kriteerit ovat käytännössä samat kuin EU-merkin. Eri sisältöisten luomumerkkien suosiossa punnitaan myös kuluttajan odotuksia ja valistuneisuutta.

EU:n luomumerkki tulee pakolliseksi pakkausmerkinnäksi kaikkiin EU:ssa myytäviin luomutuotteisiin vuoden 2012 alusta lähtien. Merkin graafinen suunnittelu on kilpailutettu EU-alueen graafisen alan opiskelijoilla, ja merkki julkistetaan ja luovutetaan käyttöön kesäkuun lopussa 2010.

Tähän saakka pakollista on ollut vain merkitä luomutuotteen valvontatunnus, joka on maakohtainen numero- tai kirjainsarja.

Suomessa hyvin tunnettu Luomun valvontamerkki eli Aurinkomerkki kuuluu maa- ja metsätalousministeriön valvonnan piikkiin. Sen käyttöä valvoo ja rekisteröi ministeriön alainen elintarviketurvallisuusvirasto Evira. Luomuvalvonnasta ministeriössä vastaa neuvotteleva virkamies Tero Tolonen, jonka mukaan Aurinkomerkin tulevaisuus on täysin elinkeinon käsissä.

"Aurinkomerkki on ollut toimiva ja onnistunut merkintätapa. Kuluttajat tuntevat ja tunnistavat sen hyvin. Jatko jää nähtäväksi", Tolonen toteaa.

Tolosen mukaan aiemmat kokemukset EU:n luomumerkistä eivät ole olleet kovin hyviä. Aurinkomerkin tunnisti 86 prosenttia suomalaisista, mutta EU:n nykyinen Tähtämerkki oli tuttu vain 12 prosentille vastaajista, kun Ruokatiedon Luomutiedotus teetti lokakuussa Taloustutkimuksella selvityksen luomun ostokiinnostuksesta. Leppäkerttu-merkin tunsi 52 prosenttia vastaajista. Kyselyyn vastasi 981 suomalaista.

Tolosen mielestä onkin tärkeää, millaiseksi uuden EU-logon graafinen asu muodostuu. Uuden EU-merkin tiedotus on ainakin osittain Eviran tehtävä.

Suomen Luomuliiton hallitus katsoo, että EU:n luomumerkki tulee syrjäyttämään kansallisen Aurinkomerkin. Toiminnanjohtaja Visa Vilkun mielestä Luomuliiton Leppäkerttu-merkin merkitys ja mahdollisuudet eivät ainakaan heikkene tässä muutoksessa. Leppäkerttu edellyttää alkutuotteen olevan kokonaan kotimaista alkuperää ja jalosteen 75 prosenttisesti Suomessa tuotettua luomua.

"Vaatus kotimaisista luomuraaka-aineista on Leppiksen kriteereistä nyt ehkä tärkein ja voi jatkossakin olla. Leppäkerttu-merkin tunnettuus on pysynyt erittäin korkealla, vaikka tunnettuuden eteen ei ole pitkää aikaa tehty mitään", Vilkuna toteaa.

Luomuliiton hallitus on ideoinut merkille uudenlaistakin käyttöä. Jatko on vielä työn alla, mutta liitto uskoo merkkinsä tulevaisuuteen.

Kansainvälinen luomualan viestintäyhtyritys Organic Monitor uskoo, että luomun tulee suuntautua nimenomaan kohti nykyistä perusluomutasoa laajempaa vastuullisuutta. Seuraava Luomu Plussaksi nimetty vaihe voi sisältää luomutuotannon ja -jalostuksen lisäksi paikallisuutta, reilua kauppaa, jäljitettävyyttä, hiilijalanjälkeä, kestäväää energiaa ja yrityksen yhteisöllistä vastuullisuutta.

Lähde: Ruokatiedon uutiskirje terveystoimittajille, 18.11.2009

Omega-3-rasvahappoja odottaville äideille

✶ ✶

Psykiatrian dosentti Antti Tanskanen on sitä mieltä, että raskaana oleville tulisi taata riittävästi omega-rasvahappoja.

Omega-3-rasvahappojen merkitys aivojen ja mielen toiminnalle ymmärretään päivä päivältä yhä paremmin. Ne ovat välttämättömiä aivojen normaalille toiminnalle, siksi niitä tulisi saada riittävästi, dosentti Tanskanen painottaa. Hän puhui tiistaina 10.11.2009 Öljypellavayhdistyksen aamiaistilaisuudessa.

Eikosapentaenihappo EPAa ja dokosaheksaenihappo DHAa syntyy elimistössä alfa-linoleenihappo ALAsta. Yleensä noin 5–10 prosenttia ALAn määrästä muuttuu näiksi pitkäketjuisiksi omega-3-rasvahapoiksi.

Raskauden aikana elimistö muodostaa 200-kertaisen määrän pitkäketjuisia rasvahappoja ALAsta. Näin turvataan sikiön tarve saada riittävästi aivojen, silmien ja sydämen kehittymiseen tarvittavia aineita. Äidin tarpeet ovat toissijaisia.

Siksi Tanskanen mielestä pitäisi huolehtia siitä, että raskaana olevat saavat ravinnostaan itsekin riittävästi omega-rasvahappoja, esimerkiksi kalasta tai pellavansiemenöljystä. Se voi myös helpottaa raskauden aikaista masennusta.

Valtaosa uusimmista masennusta ja omega-kolmosia käsitelleistä tutkimuksista puoltaa näkemystä, että EPA yksinään tai yhdessä DHAn kanssa auttaa masennukseen. Vaikutus saatiin, kun lääkityksen lisäksi käytettiin yksi gramma EPAa päivässä. On tutkimuksia joissa yhteyttä ei löydetty, mutta ei omega-rasvahapoista ollut haittaakaan, Tanskanen kertoi.

Omega-3-rasvahappojen ja masennuksen käänteinen yhteys selvisi ensimmäisen kerran vuonna 1998 tiedelehti Lancetissa julkaistussa artikkelissa, jossa verrattiin masennuksen yleisyyttä ja kalan käyttöä eri maissa.

Viime viikolla Rasvahapot ja terveys -symposiumissa Tukholmassa käsiteltiin myös omega-3-rasvahappojen yhteyttä mielialaan ja käyttäytymiseen. Ravitsemustieteen ja psykologian tohtori Katherine Appleton Belfastin Queen's Universitystä totesi, että tutkimuksia on vielä liian vähän vahvan näytön saamiseksi.

Tutkituin alue, josta näyttö on myös vahvinta, on pitkäketjuisten omega-3-rasvahappojen suotuisa vaikutus diagnosoituun masennukseen. Tanskanen mukaan viimeistään keski-ikäisenä pitäisi tehdä elintapamuutos, jotta myöhemmän iän masennusta vähennettäisiin.

Alfa-linoleenihappo alentaa veren kolesterolia. Alfa-linoleenihappoa sisältäviä kasviöljyjä, kuten pellavansiemenöljyä, on tutkittu vähemmän kuin kalaöljyjä. Myös ALAn itsenäisiä vaikutuksia on ryhdytty tutkimaan vasta viime aikoina.

Euroopan elintarviketurvallisuusvirasto EFSA on todennut, että "Alfa-linoleenihapon riittävä saanti ruokavaliossa alentaa veren kolesterolitasoja". Väite on yksi harvoista, jotka EFSA on hyväksynyt elintarvikkeissa käytettäväksi terveysväitteeksi. Riittävä saanti on 2 grammaa päivässä.

Lähde: Ruokatiedon uutiset terveystoimittajille, 10.11.2009

Kummitus sanoi...

Muistuttaisin tähän Lambert-Allardtin kehotuksesta riittävän D-vitamiinisaannin tärkeydestä odottaville äideille.

En laita linkkiä, L-A ei antanut suositusta D-vitamiinin määrästä, eikä kuinka se saavutetaan.

En ole ilkeä, näin oli lukemissani jutuissa. Pakko kuitenkin arvata; terveellisestä ravinnosta?

Mutsi söi kalaa ja luomulihaa, otti aurinkoa bikineissä raskaana ollessaan.

Synnyin loppukesästä ja olen paljon fiksumpi kuin keskitalvella syntyneet sisarukseni :)

perjantai, marraskuu 13, 2009 5:55:00 ip.

Matti Tolonen sanoi...

Katsoin netistä videoidun Tukholman rasvahapposymposiumin, yli 4 tuntia, huh-huh. Kathrine Appletonin esitys oli surkea, hän oli poolannut yhteen kaikki erilaisilla kalaöljyvalmisteilla tehdyt tutkimukset mielenveysongelmissa, eikä saanut selvää, onko omega-kolmosista hyötyä vai ei. Niinhän siinä helposti käy, kun sekoitetaan omenat ja päärynät samaan koriin. Jos sitä vastoin käydään läpi EPA-rasvahapolla (eritoten E-EPAlla) tehdyt tutkimukset, niin näkyvyys paranee: EPA on ilmeisesti ainoa antidepressiivinen ja antipsykootinen omega-3-rasvahappo. Kliinisten tutkimusten mukaan E-EPA auttaa esim. masennukseen yksinkin, mutta erityisesti yhdessä antidepressiivisen lääkityksen kanssa. Jos E-EPA:n kanssa

annetaan DHA:ta niin sen teho heikkenee. Siinä se Appletonin ongelman ydin on: hän jätti kertomatta E-EPA-tutkimuksista.

Conflict of interest: Olen tuonut E-EPA:n Suomeen ja muualle Eurooppaan kesällä 2003.

perjantai, marraskuu 13, 2009 6:56:00 ip.

Neonomide sanoi...

Kalan syönti usein liitetään elohopeaan ja sen mahdollisiin haitallisiin vaikutuksiin sikiöön.

Kuitenkin monet suurimmista tutkimuksista osoittavat, että mitä enemmän kaloja JA elohopeaa, sitä fiksumpia lapset ovat:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16203250>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18353804>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17307104>

Niin ja kuten toisesta tutkimuksesta huomaa, O3-saanti ei selittänyt kognitiivisten kykyjen paranemista. Jokin muu mitä kalasta löytyy, oli todennäköinen selittäjä.

Muistaako kukaan D-vitamiinia, joka kelatoi raskasmetalleja aivoista muodostamalla glutationia ?

sunnuntai, marraskuu 15, 2009 3:15:00 ap.

Matti Tolonen sanoi...

Apulaisprofessori Barbara Meyer (University of Wollongong's School of Health Sciences, Australia) on tutkinut lasten kalansyöntiä, ja tulokset ovat hälyttävän kehnot. Vain yksi lapsi kymmenestä söi kalaa ylipäättään. 3-vuotiaat saivat ruoastaan omega-3-rasvahappoja keskimäärin 47 mg ja 4-8-vuotiaat 55 mg. Tutkimuksen julkaisi American Journal of Clinical Nutrition ja myös tavalliset sanomalehdet uutisoivat sen.

<http://tinyurl.com/yc78d3x>

Tilanne lienee samanlainen Suomessakin. Sen tähden myös lapsille pitäisi antaa kalaöljyä ravintolisänä. Lastenpsykiatrien mukaan alle 5-vuotiaalle parasta on EPA:n ja DHA:n yhdistelmä, ja yli 5-vuotiaalle pelkkä EPA.

Edellä mainitussa Tukholman rasvahapposymposiumissa puhunut Lontoon King's Collegen ravitsemustieteen professori Tom Sanders oli sitä mieltä, ettei DHA:n antamisesta ole hyötyä muille kuin korkeintaan äidinmaidon korviketta saaville vauvoille.

sunnuntai, marraskuu 15, 2009 11:50:00 ap.

Diabeteksen hoidon laatu on ala-arvoista Suomessa

*

Suomi jäi yllättävän kauas kärkisijoilta diabeteksen hoitovertailussa. Diabeteksen hoidon laatua on arvioitu Euroopan maissa. Suomi löytyy Euro Consumer Diabetes -indeksissä vasta sijalta 14 juuri ennen Liettuaa ja Latviaa. Parhaiten menestyivät Tanska ja Iso-Britannia. Diabeteksen hoitovertailussa oli 27 EU-maan lisäksi mukana Norja ja Sveitsi.

Euro Consumer Diabetes -raportin mukaan Suomessa ei ole riittävästi tietoa hoidon laadusta eri puolilla maata. Toisin kuin indeksissä paremmin menestyneissä maissa, Suomessa ei ole valtakunnallista diabetesrekisteriä.

Muiksi syiksi Suomen heikolle sijoitukselle raportti nimeää liikalihavuuden yleisyyden ja koululiikunnan liian pienen määrän. Lisäksi diabeetikoiden mahdollisuus valita hoitopaikka on rajallinen, ja valtion ja kuntien tuki diabeetikkojen jalkojen hoitoon heikko. Raportin tekijät eivät myöskään arvostaneet Suomessa toteutettuja ennaltaehkäisytoimenpiteitä. Täällä kotimaassa hehketettyjä DEHKO- ja DPS- hankkeita ei ollenkaan arvosteta kansainvälisesti.

Suomessa on tällä hetkellä yli 500 000 diabeetikkoa. Tyypin 1 diabetesta sairastaa 40 000 henkilöä, ja diagnosoituja tyypin 2 diabeetikoita on 240 000. Lisäksi ainakin 200 000 sairastaa tyypin 2 diabetesta tietämättään. Molemmat diabetestyytit yleistyvät voimakkaasti.

Aikuistyyppin diabetes on ehkäistävissä terveillä elämäntavoilla. Avainasemassa ovat painonhallinta, riittävä liikunta ja hyvät ruokatottumukset.

Olen useaan otteeseen kertonut diabeteshoidon uudistamisen tarpeesta. Diabetesliitto elää omissa maailmoissaan, eikä korvaansa loksauta kasvavalle kansalaistottelemattomuudelle. Useat ravitsemusterapeutit ovat viime aikoina kysyneet minulta miten voisivat tarjota potilailleen vaihtoehtoisia ja täydentäviä hoitoratkaisuja. Voin kertoa niistä laadukkaassa luennossa ja ohjata asiantuntijoiden luokse. Ottakaa yhteys!

Lähde: Ruokatiedon uutiset terveystoimittajille, 10.11.2009

Rasvainen ruoka - paha mieli



Helsingin Sanomat kirjoittaa: Atkinsin dieetistä tulee paha mieli.

Yli sata ylipainoista miestä ja naista pannaan australialaistutkimuksessa vuoden ajaksi joko runsashiilihydraattiselle tai erittäin vähän hiilihydraattia sisältävälle energiaa rajoittavalle ruokavaliolle. Vuoden kuluttua molemmissa ryhmissä on saavutettu yhtä hyvä laihdutustulos (vähän alle 14 kiloa).

En pidä ollenkaan ihmeellisenä jos tulee paha mieli nautittaessa erittäin vähän hiilihydraattia sisältävää ruokavaliota vuoden verran. Ymmärtääkseni Atkins suositteli voimakasta hiilihydraattirajoitusta vain dieettinsä alkuvaiheessa (induktiovaihe, ketogeeninen dieetti). Vuoden verran noudatettuna se voi toki mahdollisesti vetää mielen matalaksi.

Ryhmien välillä ei havaittu eroa oppimis- ja ajattelukyvyssä sekä muistia mittaavissa testeissä. Tämähän osoittaa, että aivot pärjäävät tarvittaessa hyvinkin vähäisillä hiilihydraattimäärillä.

Ajattelemisen aihetta antoi tämäkin tutkimus.

Onko sinulla mielipiteitä tästä asiasta?

Hanukka sanoi...

"En pidä ollenkaan ihmeellisenä jos tulee paha mieli nautittaessa erittäin vähän hiilihydraattia sisältävää ruokavaliota vuoden verran."

Puhumattakaan siitä, että tutkimuksessa myös vhh-porukalla oli kalorirajoitus. Älytöntä hommaa, kun koko Atkinsin idea on se, että saa syödä kyllikseen.

tiistai, marraskuu 10, 2009 2:50:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Pistetäänkö Matti Uusitupa tekemään tutkimus Atkinsin vaikutuksesta mielialaan. Mahtaisiko ennakoosenne antaa tilaa muulle kuin "pahalle mielelle".

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

Tarza sanoi...

Ciao

Rasvaa kehiin vain. Proteiini, rasva ja vesi kuuluu ihmisen elimistöön. Näin pysyy järki tallella ja mieli mallilla. Jatka Christer vaan sanan soveltamista..minä teen samaa asiakkaiteni kanssa. Kohteena diabetes 2 loistavia tuloksia kun ottaa huomioon henkisen valmennuksen, niin hyvästi diabetes. Terveisin Personal Trainer Taru Leino

tiistai, marraskuu 10, 2009 3:22:00 ip.

Jari sanoi...

En huomannut tutkimuksen koko tekstissäkään raportoidun toteutunutta hiilareiden saantia. Suunnitelman mukaan se oli alle 40 g päivässä. Sopii varmaankin osalle ihmisistä ihan mainiosti, mutta keskivertoiselle voisi lähemmäs 100 g toimia paremmin.

tiistai, marraskuu 10, 2009 3:26:00 ip.

Rasvapapparainen sanoi...

Minä olen huomannut että hiilihydraattien rajoittaminen on tuonut paremman mielen. Toisin kuin tuossa tutkimuksessa annettiin ymmärtää. Tosin syön hiilihydraatteja hieman enemmän eli 80-120 g päivää kohti. Laihdutustarvetta minulla ei ole enää (-32 kg), vähähiilarinen jäi vain päälle ja ajattelin sillä tavalla elää loppuelämäni ajan. Naureskellen. Iloisena. Tyytyväisenä. Ruoasta nauttien.

Rasvapapparainen

tiistai, marraskuu 10, 2009 3:33:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos kommentteista. Tästä tutkimuksesta kirjoitetaan vilkkaasti mediassa tällä hetkellä.

Samaa mieltä, Hanukka, että 1500 kilokalorin rajoitus saattaa jättää ruoka-annoksen liian niukaksi.

Sami Uusitalo, ei rehtori Uusitupa taida olla kiinnostunut Atkinstitutkimuksen käynnistämisestä.

Kiitos Taru Leino myönteisestä suhtautumisesta. Piakkoin julkaistaan maamme ensimmäinen VHH-tutkimus. Sain olla sitä tekemässä. Tulokset ovat yllättävän hyviä.

Jari ja Rasvapapparainen lienevät oikeassa, että liian tiukaksi vedetty Atkins ei kovin hyvin sovi useimmille ihmisille ja voi tuoda pahan mielen.

tiistai, marraskuu 10, 2009 3:42:00 ip.

K sanoi...

Mielenkiintoista, että suurin osa esim. karppaajien foorumilla kirjoittelevista on jatkuvan alakarppauksen puolestapuhujia. Tämä on linja jota lähes poikkeuksetta suositaan. Hyväkarppaajat tuntuvat olevan vähän kuin joukon pettureita ja löysääjiä, jotka pilaavat metaboliansa hiilarihötöllä.

Vastapainoksi useissa ketjuissa pohdiskellaan (liian vähäisen hiilihydraattimäärän aiheuttamia) häiriintyneen kortisolintuotannon oireita mm. univaikeuksia, masennusta, väsymystä ja kilpirauhasongelmia ym.

Kannattaa muuten käydä lukaisemassa kaikki aiheesta kiinnostuneet esim. päiväkirjoista yleisesti kokemuksia, epäonnistumisia ym. Tuntuu usein että karppauksesta puhutaan turhan idealistisesti.

tiistai, marraskuu 10, 2009 4:17:00 ip.

Anonyymi sanoi...

<http://archinte.ama-assn.org/cgi/content/full/169/20/1873?home>

Kokotekstissä sanotaan näin lopuksi:

In conclusion, we found that despite similar weight loss after energy-restricted LC and LF diets for 12 months and rapid improvements in mood during the first 8 weeks with both diets, over the long term many of the benefits regressed in the LC diet group such that participants on the LF diet achieved better outcomes. However, there was no evidence that the dietary macronutrient composition of LC and LF diets affected cognitive functioning over the long term, as changes in cognitive function were similar for both diets. Further studies

are required to evaluate the effects of these diets on a wider range of cognitive domains.

Ravitsemusterapeutina minä tulkiten tämän siten, että edelleen pitää paikkansa se asia, että vähähiilarista ruokavaliota on vaikea noudattaa ja saattaa osaltaan vaikuttaa huonoon mielialaan. Sen verran olen veteraaniturheilijan sivuilla perehtynyt vähähiilariseen dieettiin, että uskon voivani suosittelaa sitä asiakkaileni, jotka hakevat pysyvää painonhallintaa ja koko elämän kestävästä ratkaisua. Tulin itsekin kokeilleeksi jopa ketogeenistä dieettiä. Ei ollut juuri minkäänlaisia ongelmia. Kovin yksilöllistähän tämä on kuten veteraaniturheilija on useaan kertaan selvittänyt, mutta nykyään makroni jakautuvat näin 30 % HH, 45 % RSV ja 25 % PROT. Ollut näillä makroilla nyt 8 kk ja olo on mainio. Painonpudotustarvetta ei ole. Uskokaa nyt vihdoin, että yli 50 % HH kuuluu kestävyysurheilua harrastavalle eliitille, ei tavalliselle liikkujalle. Tätä korkeampien HH-tasojen puolestapuhujat voivat tarkistaa ravintolaskurilla miten paljon pitää tärkkelystä mättäillä jotta pääsee yli tuon 60 % jota joskus näkyy suositeltavan suomalaisille. Nostan hattua veteraaniturheilijalle kun jaksaa valistaa näistä perusasioista meitä. Yksinkertaisuus on valttia.

tiistai, marraskuu 10, 2009 7:32:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Tämä on varmaan ihan hassu ajatus, mutta sanon sen nyt kuitenkin:

Niille potilaille joille annettiin ketogeenisen ruokavaliion ohjeet annettiin takuulla myös ohjeet että tätä ruokavaliota syötte sitten omalla riskillä! Voitte huomenna kuolla sydänkohtaukseen valtavan suuren rasvamäärän takia. Ja todennäköisesti aivot toiminta heikentyy ratkaisevasti kun saatte niin vähän hiilihydraatteja. Ei siis ole kummallista jos mieli menee matalaksi. Siinä kun odottaa sydänkohtausta vuoden verran, voi aika synkkiäkin ajatuksia käydä mielessä. Runsaammin hiilihydraatteja syöneet nauttivat yleisen mielihyvän mukaantulevaa positiivista hyvää mieltä. Hehän söivät niin maan perusteellisen terveellisesti sitä virallista ruokavaliota. Tuommoisen lumevaikutuksen avulla voi jopa vuoden verran kärvistellä ja kilot voivat tippua jopa 13 kilogrammaa. Minusta tutkimuksessa saatiin yllättävän hyvä tulos ketogeeniselle ruokavaliolle! Ottaen huomioon siis lähtökohdat.

tiistai, marraskuu 10, 2009 7:49:00 ip.

jurpolukki sanoi...

onko tämä nytten se kuuluisa nolla tutkimus. mitä tätä kyselemään. tuskin olisi tarvinnut noin lapsellista tutkimusta edes julkaista.

jurpolukki

tiistai, marraskuu 10, 2009 10:09:00 ip.

Miku sanoi...

En oikein ymmärrä tuota 40g hiilihydraatti määrää. Itsellä nyt - 37kg alle vuodessa ja vaikka hiilihydraatteja olenkin rajoittanut hurjasti, niin tulee väkisinkin syötyä yli 70g päivittäin ja keskimäärin noin 100g. Paljon kasviksia, salaattia, marjoja, joitain hedelmiä, maustamatonta jogurtia ja maitoa niin sieltähän ne tulee. Ei tarvitse leipää, puuroa, perunaa, makaronia tms. Olo on ollut oikein hyvä, vatsavaivat hävinneet lähes kokonaan, energiat korkealla ja mukavampi liikkuu.

Ehkä tämä paha olo on näille tutkittaville henkilöille tullut siitä kun ovat huomanneet kuinka helppoa laihduttaminen on ja masentuneet siitä kun eivät ole sitä aikaisemmin aloittaneet.

Miku

tiistai, marraskuu 10, 2009 10:11:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Mäkään en ymmärrä miksi kaikkien pitäisi saada jokin tarkka määrä esim. 40 g. Vähänkään isommassa tutkimusryhmässä on henkilöitä joiden ylipainon määrä vaihtelee merkittävästi, samoin liikunnan, lihasmassan, aineenvaihdunnan jne. nämä kaikki vaikuttavat merkittävästi kulutukseen.

Mielestäni jokaisen paras vointi ja konkreettiset mitattavat tulokset kuten lihavan painonpudotus, veren rasva-arvot, verenpaine yms. seikat ovat ainoa oikea tapa seurata mikä mahtaisi olla kullekin sopiva energiaravintoainesten jakauma. Koko kansan ohjaaminen 55-60% kok. en. hiilihydraateista on sulaa hulluutta. Em. suhteellinen osuus tarkoittaa hyvinkin 300g hiilareita päivässä. Monelle enemmänkin.

Mun hiilarimäärät vaihtelevat yleensä jossain 20-200g välillä. Hiilaritietoisuuden aikana vointi on ollut kaikin puolin parempi.

keskiviikko, marraskuu 11, 2009 9:55:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Minulle hiilihydraatit tekee pahan mielen. Arki sujuu hyvin niin kauan, kun jaksan syödä perunoiden/leipiä tilalla salaattia/kasviksia/marjoja ja pähkinöitä. Sitten kun sorrun välillä polulta istahtamaan hampurilaisbaariin, saan hirveät masennukset. Ei morkkikset, vaan masennukset. Suurin piirtein samanlaiset kuin rapulassa tulee. En tiedä muista, mutta minulle tule aina rapulassa masennus, vaikka fyysistä pahaa oloa ei edes tulisi.

Ai niin, toki sen lisäksi että sortuessani masentaa, en voi myöskään kävellä kunnolla samana päivänä ku kantapäät on niin kipeät ettei mitään rajaa. Se ei ainakaan ole henkistä kipua..

Koulussa ravitsemusterapeutti opettaa, että THL:n suosittelema ruokavaliio soveltuu kaikille. Minä en ainakaan suostu kävelemään kipeillä jaloilla masentuneena! Tosin heillähän on tietenkin tarjota vaihtoa kuin vaihtoa lääkettä! NOU HÄTÄ! Kaikki voi syödä taas "normaalisti" ^_^

keskiviikko, marraskuu 11, 2009 2:01:00 ip.

Neonomide sanoi...

Tuossa tutkimuksessa oli 4% kokonaiskaloreista hiilareita. NELJÄ PROSENTTIA!???

Okei, mitähän ne rasvat olivat? Tutkimus on open sourcea, mutten ole ehtinyt tarkastaa. Mikä O3/O6-suhde? Molempien absoluuttinen saanti? Proteiinikoostumus (metioniini ym.)?

Liika proteiini saattaa syrjäyttää tryptofaania, joka tunnetusti on serotoniinin rakennusaine ja pullonkaulakomponentti. Serotoniini vaikuttaa mielialoihin ainakin jossain määrin, muttei takuulla aina.

Jotenkin tulee mieleen antropologien vuosikymmenten vuodatukset siitä, miksi täysketoosissa vuosikymmenet eläneet inuiitit olivat niin mutkatonta, iloista ja ongelmatonta kansaa. Kuulivatko änkyvät sosiaalista koheesiota fanaattisesti arvostaneessa kulttuurissa sinkkuina geenipoolista pois?

Hiilarimaanikot kuten Yanomamo-intiaanit tappoivat omia naisiaan niin paljon, että piti ryöstää uusia jo pikkutyttöinä ja tappaa heitäkin. Hypoglykemia on hiilarimanian tunnetuimpia sivuvaikutuksia ja Yanomamoilla se johtui pääosin siitä, että merkittävin proteiinien ja rasvojen lähde oli pikku pikku hämähäkki. Pikku hämähäkkejä ei valitettavasti riittänyt joka päivän ateriaksi, joten täytyi pistää naapuri lihoiksi.

Kuinkahan monta sataa tutkimusta tarvitaan, jotta jengi usko että glykaatio tarvitsee hiilareita ja että hiilarien ylitarjonta lisää glykaatiota aivan liikaa. Glykaatio tuhoaa aivoja. Hiilihydraatit tuhoavat aivoja. Ei tämä nyt voi olla tämän monimutkaisempaa.

En tiedä tämän hetkisiä sokeriarvojani, mutta keskittymiskyyni ja energisyyteni on jossain kuudennessa potenssissa

suhteessa johonkin yli 5 vuoden takaiseen. Siitäkin huolimatta, että olin silloin TODELLA sairas, kävelin nenämahaletkuissa.

Adiponektiiniä, leptiiniä ja verensokeria säätelevät karnosiini/beeta-alaniini, D-vitamiini ja kalaöljy/kalaruoka tekivät minusta uuden ihmisen. Ihmisen, joka jaksaa lukea, kiinnostua ja välittää asioista, eikä vain maata illat sohvalta katsoen Big Brotheria mättäen karkkia naamaan ja pesten hampaat huolellisen xylitol-purukumin ja sähköhammasharjauksen jälkeen. Arvot järjestykseen.

Ravinnon järkevä tarkkailu ja kontrollointi yksinkertaisesti tuo paremman olon. Jo siis oikealla dieetillä ravintoa edes tarvitsee kontrolloida. Hiilarit alas, rasvat ylös, that's the score.

lauantai, marraskuu 14, 2009 4:42:00 ap.

Neomide sanoi...
K sanoi...

"Vastapainoksi useissa ketjuissa pohdiskellaan (liian vähäisen hiilihydraattimäärän aiheuttamia) häiriintyneen kortisolintuotannon oireita mm. univaikeuksia, masennusta, väsymystä ja kilpirauhasongelmia ym."

Kilpirauhasen signalointia häiritsee erityisesti linolihappo, joka on sitä moskaa jota tungetaan elimistöön aina kun avataan rypsiöljypullo. Autoimmuunitiloja taas aiheuttavat viljatuotteet, joita monet karppaajat eivät ole valmiita dumpaamaan. Paha virhe.

Karppaus voidaan tehdä oikein tai hyvin väärin. O6-mässäily O3-deprivaatiossa on sääntö ja paha virhe, samoin viljatuotteiden rippeidenkin jättäminen ruokavaliioon, samoin Fruktuosi. Eli tarvitaan jokin järkiratkaisu.

Nykyruokavaliolla tai "SFD":lla eli "Standard Finnish Dietillä" sellaista järkiratkaisua ei oikein ole, ellemmä ala elämään enempää metsän ja järvien antimilla. Minulle se ajattelutapa on yhtä kuin PALEO.

Suomalaiset ovat geneettisesti täysin varmasti suurimman osan vuodesta lihansyöjiä. Mitä pohjoisempaan mennään, sitä enemmän ihmiset syövät lihaa ja vähemmän hiilareita ja tämä takuulla vaikuttaa myös diabetesherkyyteemme. Hiilarit ovat meille enemmän myrkyä kuin vaikkapa italialaisille.

Toiseksi, meillä täällä napapiirin tuntumassa ei saada suojaravinnetta, joka lähes kaikkialla muualla suvereenisti säätelee kesä- ja talvimetabolismin toimintaa. Sitä saa auringonvalosta - täällä seuraavan kerran joskus viiden kuukauden päästä. Virallisterveellinen syytetyhdas käytännössä väittää, että kulkusten vilauttaminen arskalle riittää ihmisille, koska tätä sarjaa saanti on jos jäämme vitaminoidun maidon varaan.

Toki maidosta saatavalla kalsiumilla on hienoja terveysvaikutuksia:

<http://www.enerex.ca/images/articles/calcium1.jpg>

Esimerkkinä moninkertainen riski kuolla sydänkohtaukseen. Siksi kaikkien tulee juoda maitoa - älkääkää unohtako että se on D-vitamiinin KIN lähde.

Tai sitten vesistöistä, joita meillä on lähes 200 000 yli viiden aaria. Kuhasta ja siasta saa helposti jatkuvasti "virallisesti toksiset" määrät D-vitamiinia, joka säätelee elimistön toimintaa kuin avain.

Inuiiteilla on kalat + hylkeet, meillä lähinnä kalat.

Kesäisin ihmiset ovat KAIKKIALLA maailmassa hiilarin mättäjiä, tämä karppaajilta usein unohtuu. Talvisin elimistömme menee "korjausmoodiin", kesäisin taas pakkaus/kasvumoodiin. Talvella ärvistellään, mutta tehdään se usein ilolla. Ja paastotaan usein - olipa se kivaa tai ei. Karpilla paastoaminen on itse asiassa enimmäkseen hauskaa ja tulee aivan luonnostaan - kunhan ei harrasta samaan aikaan rajumpaa liikuntaa.

lauantai, marraskuu 14, 2009 5:11:00 ap.

Terveellinen kotimainen ruokavalio

Mitä me vouhotamme jatkuvasti siitä terveellisestä Välimeren ruokavaliosta, kun suomalaisen ruoan saa pienellä vaivalla terveelliseksi? Täysjyväviljaa kohtuullisesti, runsaasti metsämarjoja ja kalaa, ripaus kylmäpuristettua rypsiöljyä, luonnonmukaisesti tuotettua lihaa ja sanotaan reilusti juu juureksille. Siinä resepti jolla hakataan italiaanot, kreetalaiset ja konkvistadoorit!

Totuus löytyy äärikonservatiivisen Valtion ravitsemusneuvottelukunnan lautasmallin ja "karppaajien" harjoittaman yksipuolisen propagandan keskivälillä. Molemmat tahot syövät omaa uskottavuuttaan kaivautuessaan syvemmin poteroihinsa. Mitä fanaattisemmaksi meno yltyy, sitä enemmän karkotetaan omilla aivoillaan ajattelevia ihmisiä pois terveellisen ruoan parista.

Tässä teille Suomen Akatemian tutkijan tulkinta siitä millaista voisi olla kulkea turvallisesti tiedon sekamelskan keskellä nauttien suomalaisesta perusruoasta. Kannattaa miettiä mitä erikoistutkija Iris Erlund kirjoittaa!

Suosittelun mukainen suomalainen ruokavalio päihittää terveellisyydessään esimerkillisenä pidetyn Välimeren maiden ruokavaliion. Suomalaisen ruokavaliion terveellisyyttä pönkittävät muun muassa täysjyvävilja, kala ja marjat, joita meillä on syöty jo muinaisista ajoista. Suomen Akatemian rahoittamassa SALVE-tutkimusohjelmassa ruokavaliota tutkiva erikoistutkija vertaa suomalaisten ruokailutottumuksia metsiemme sekasyöjään eli karhuun.

Suomalaiset ovat hanakoita vertaamaan omaa ruokakulttuuriaan esimerkiksi Välimeren maiden ruokiin - suomalaisen tappioksi. Suomalaista ruokaa pidetään perinteisesti epäterveellisenä ja raskaana eteläiseen

verrattuna, mutta tosiasiaa jako ei ole näin yksiselitteinen.

- Itse asiassa monessa Välimeren maassa syödään nykyään melko epäterveellisesti, kun taas Suomessa on petrattu valtavasti ruokatottumusten suhteen. Aamupalakulttuuri on hyvä esimerkki: Suomessa aamupalapöydässä on perinteisesti kaura-, ohra- tai ruispuuroa, kun taas Ranskassa popsitaan sokeripullia ja croissantteja, toteaa Suomen Akatemian rahoittaman SALVE-tutkimusohjelman erikoistutkija Iris Erlund.

Välimeren ruokavalion esikuva, Kreetalta lähtöisin oleva ruokavalio sisälsi paljon kasviksia, täysjyväviljaa ja palkokasveja, mutta vain vähän lihaa ja alkoholia. Ruokavalion ja energiankulutuksen suhde oli ihanteellinen, sillä terveellisen ruokavalion lisäksi saatiin paljon arkiliikuntaa.

- Tämä alkuperäinen ruokavalio oli yleinen vielä 1950-luvulla, mutta nyt Välimeren maissa syödään paljon epäterveellisemmin ja ruokakulttuurin terveellisyys on osittain enää pelkkä myytti. Muun muassa runsaan oliiviöljyn kanssa lotraamisen seurauksena on paljon ylipaino-ongelmia.

Pohjoismaisesta ruoasta trendi maailmalla? Suomessa on pitkälti samanlainen ruokakulttuuri kuin muissakin Pohjoismaissa, ja suositusten mukaan kootut ruokavaliot ovat todella terveellisiä. Terveellisesti syöminen on meillä helppoa, sillä ruokakulttuuriin kuuluu jo perinteisesti muun muassa täysjyväviljaa, kalaa ja marjoja.

- Esimerkiksi suomalaisten paljon käyttämän rypsiöljyn rasvakoostumus on paljon parempi kuin oliiviöljyn. Vähärasvaisia ja vähäsuolaisia tuotteita on tarjolla paljon, ja niitä käytetään enemmän kuin muualla. Myös vihannesten ja hedelmien valikoima on hyvä ympäri vuoden, Erlund sanoo.

Kunhan suomalaiset vielä oppivat syömään enemmän unohduksiin jääneitä juureksia, yrttejä sekä palkokasveja, Erlund arvelee, että pohjoismaisesta ruokavaliosta voisi hyvinkin tulla trendikäs myös muualla maailmassa. Lähtökohta on hyvä, sillä pohjoismailla on jo valmiiksi hyvä maine hyvinvoinnin mallialueena.

- Parhaimmillaan suomalaisten elintavat ovat vähän niin kuin karhuilla: paljon kasviksia ja kalaa, vähän lihaa ja rasvaa sekä rutkasti liikuntaa ja unta. Sehän kuulostaa todella hyvältä, Erlund nauraa.

Tutkimustiedosta saadaan potkua terveelliseen ruokavalioon. Suomen Akatemian rahoittamalla SALVE-tutkimusohjelmalla pyritään tuottamaan tietoa kansanterveyden parantamiseksi. Tavoitteena on tunnistaa sekä pohjoismaissa yleisesti käytettäviä terveellisiä ruokia että niitä biokemiallisia ilmiöitä, joihin voidaan vaikuttaa terveellisellä ruoalla.

- Kun tieto terveellisestä ruoasta lisääntyy, ihmisten on helpompi ryhtyä noudattamaan terveellisempää ruokavaliota, tutkimusohjelman erikoistutkija Iris Erlund uskoo.

- Suurimpana haasteena tällä hetkellä ovat niin sanotut makkaraperunaihmiset, joita ruoan terveellisyys ei kiinnosta. Jos ei halua tai ehdi miettiä kaupassa, mikä olikaan terveellistä, kannattaa panostaa perinteisesti suomalaiseen ruokavalioon kuuluviin, terveellisiksi tiedettyihin ruoka-aineisiin.

Erikoistutkijan suosituslista ruokaostosten terveellisyyttä mieltäville sisältää suomalaisille tuttuja aineksia. Ostoskoriin kannattaa koota muun muassa täysjyvää, rypsiöljyä, marjoja, kalaa ja vähärasvaisia maitotuotteita.

- Myös erilaiset vihannekset, yrtit ja hedelmät kuuluvat laadukkaaseen ruokavalioon. Ne ovat hyviä ja herkullisia, ja niillä saadaan ruokiin väriä, variaatioita ja erilaisia makuja, Erlund lupaa.

Lähde: Deskin uutistiedote terveystoimittajille, 9.11.2009

Riikka sanoi...

Kuvailemassasi suomalaisessa ruokavaliossa ei ole mitään ongelmaa. Ongelma on siinä, ettei Suomessa enää laiteta ruokaa kovin yleisesti nuorten aikuisten keskuudessa. Ei kalaa eikä lihaakaan. Laitetaan sitä vastoin puoli tai kokovalmisteita, eineksiä, tai syödään ihan vaan pizzeriassa tms. Lihat ostetaan valmiina paloina ja jos eteen tuodaan aito klöntti, ei sille osata tehdä mitään. Lapset ovat niin tottuneet teollisen ruoan makuun vauvojen purkkiruokaan lähtien. Katsokaa nyt kauppojen purkkiruokaosastoja! Verratkaa valmisruokaosastojen kokoa tuorevastaaviin. Se kertoo paljon.

Purkkiruokasyötetyt lapset yökkäilevät kotiruualle ja päinvastoin.. Mutta ehkä totuttaminen teolliseen makuun on aloitettava varhain, jotta lapset pysyvät tyytyväisinä kouluruokaan ym ja jatkavat einesten ostoa vanhempiinkin ??

Ymmärrän purkit ym einekset pahan päivän varalle, joskus tarvitaan nopeaa pöytään.

Yleistän, tietysti, mutta tällainen vaikutelma vaan tulee ihmisten kanssa keskustellessa, että äideillä ja isillä on niin paljon muutakin (tärkeämpää) hommaa, kuin hellan ääressä seisoskelu, että se vaan ei oikein jaksaa kiinnostaa.

maanantai, marraskuu 09, 2009 3:56:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Juuri näin Riikka! Einekseille pitää tomerasti sanoa EI! Kommenttisi on kaikin puolin hyvä ja sopusoinnussa oman ajatteluni kanssa.

Suomalainen kotona valmistettu perusruoka kunniaan!

maanantai, marraskuu 09, 2009 4:02:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Minä en ymmärrä tuota rypsiöljyn ylistystä, eikä oliiviöljy ole lähempänä ihmisen omaa rasvaa? Jos ihmisestä otetaan rasvanäyte ja lähetetään tutkittavaksi niin onko tulos kasvisrasvaa vai eläinrasvaa :-)

maanantai, marraskuu 09, 2009 4:25:00 ip.

Kummitus sanoi...

Jutussa tökkäs silmään yrtil, jossain muistan mainitun pohjoisen valoisassa kesässä yrtilien kehittyvän ravinnearvoiltaan ylivoimaisiksi. Ergo; EU-tukiaisia yrtilöille. (Yrtilöille, karjalan slangia sekä uudissana yrtejä viljeleville tiloille, palstoille ym.:))

Mikäli tuo on totta.

maanantai, marraskuu 09, 2009 5:44:00 ip.

Oliiviöljy kunniaan!!! sanoi...

Oliiviöljystä en luovu. Se maistuu paremmalle ja lisäksi uskon sen olevan terveellisempää. Rypsiöljyä suostun käyttämään vain ja ainoastaan uppoaistamiseen silloin harvoin kun jotain uppoaistan.

Muita suosikkeja on muun muassa ranskalaiset ja italialaiset juustot, punaviini, jamón serrano, chorizo makkara ja kunnan kerma. Eivät varmaankaan ole THL:n suosikki listalla mutta hyvälle maistuvat ja lisäksi ihmiset näyttävät terveemmiltä niissä maissa joissa niitä herkkuja popsitaan kuin monet suomalaiset täällä terveellisen elämän mallimaassa.

maanantai, marraskuu 09, 2009 7:00:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Meikä pisteli lounaaksi possuniharrassa paistettuja kotimaisia herkkusieniä ja niiden päällä punaleima emmental raastetta. Mutustelin myös munakasta juustolla. Naurista ja porkkanaa kyytipojaksi. Hyvin lähti nälkä eikä mennyt pankkitilikään tyhjäksi.

maanantai, marraskuu 09, 2009 7:32:00 ip.

Kummitus sanoi...

Mulla on suunnitelmiana kotimaista possua suikaleena naturel, voi/oliiviöljyssä paistettuna, kotimaista(?) sipulia, kiinalaista valkosipulia, hollantilaista paprikaa, japanilaista soijakastiketta, kabanossia puoleen hintaan (kotimaista?), kookosmaitoa ja tummaa riisiä pikkasen. Mausteet enemmälti sieltä missä pippuri kasvaa. Saako netistä tilattua kotimaista hyvää. Halpaa ei varmaankaan? Asustelen vähän syrjemmällä.

maanantai, marraskuu 09, 2009 9:17:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Olen Veteraaniturheilijan kanssa täysin samaa mieltä siitä, että poteroituminen on uhka ja tarvittaisiin sillanrakentajia. Myös siitä olen samaa mieltä, että suomalaisissa raaka-aineissa on paljon ylistettävää.

En kuitenkaan arvosta tutkija Erlundin kommentointia kovin korkealle, koska hän vertailee Välimeren ruokaKULTTUURIA ja suomalaisia ravitsemusSUOSITUKSIA. Pieni tilastollinen vertailu sairastavuudessa osoittaa, kumpi on vahvempi voima, kulttuuri vai jonkun tieteilijän laskelmat. Laskelmilla luotua ruokavaliota ei kyetä noudattamaan. Ruoan täytyisi mielestäni tuottaa ensisijaisesti iloa ja mielihyvää - kaikin tavoin - toki myös terveyden muodossa.

Kun seuraa omalla työpaikalla paino-ongelmista kärsiviä naistyötovereita, jotka ihan oikeasti tekevät kaikkensa elääkseen terveellisesti ja nauttivat aamiaisekseen juuri tutkija

Erlundin ihannoimia aamiaisia, ja vertaa sitä hoikan ranskattaren aamiaisiin, croissantia hillolla ja voilla sekä kahvia, millä eväillä hän pärjää pitkälle iltapäivään, herää kysymyksiä, joihin tutkija tuskin osaa vastata.

maanantai, marraskuu 09, 2009 10:11:00 ip.

Kummitus sanoi...

Hain itsekin tuota ruokaKULTTUURIA yrtilienviljelyn sponssaamisen kautta.

Ei hyvää ja kaunista saa tungettua väkisin.

maanantai, marraskuu 09, 2009 10:41:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Epäilen, että tässä rypsiöljyn hehkutuksessa on kyse vain siitä, että Erlund ja kumppanit saavat elintarviketeollisuudelta mukavat rahat kun lobbaavat sen puolesta. En usko, että kyseessä on aito pyrkimys parantaa ihmisten terveyttä.

Samaan syssyyn ovat lähteneet mukaan monet terveysaiheiset lehdetkin. Esimerkiksi Hyvä Terveys-lehdessä on useinkin juttua "voittamattomasta rypsiöljystä" ja Sportti-lehdessä oliiviöljyn käyttäjiä kutsuttiin "oliiviöljystä koohtattajiksi".

Olen melko varma, että jos lehtien taustoja pengottaisiin alkaisi tulla esiin elintarviketeollisuuden maksamia tukiaisia.

maanantai, marraskuu 09, 2009 11:11:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Lisätään vielä edelleeseen sen verran, että muistan lukeneeni, että rypsiöljy hapettuu elimistössä ja muuttuu siten haitalliseksi. Oliiviöljy ei näin käyttäydy erilaisen koostumuksensa vuoksi.

Mutta ehkäpä Erlundin mielestä härskiintynyt rypsiöljy elimistössä on hyvää juttu?

maanantai, marraskuu 09, 2009 11:15:00 ip.

Kummitus sanoi...

google, 'mtk rypsi',

"Valkuaisrehun omavaraisuutta pitää nostaa

7.4.2009

Kotieläintalous on Suomessa – ja koko Euroopassa - täysin riippuvainen tuontivalkuaisrehusta. Soijaa tuodaan pääasiassa Etelä-Amerikasta ja USA:sta. Rapsia ja rapsirouhetta tuodaan Suomeen pääasiassa EU-alueelta. Suomella olisi kuitenkin edellytykset nostaa valkuaisrehun omavaraisuutta tuntuvasti, jos vain alan toimijat niin haluavat. Rypsin sekä rapsin viljelyalaa voidaan lisätä ja tuotantoa tehostaa sekä tuottaa vaihtoehtoisia valkuaiskasveja, kuten hennettä ja härkäpapua. Myös viljavalkuaisen lisääminen on mahdollista, sanoo MTK:n vilja-asiamies Max Schulman toimittajille järjestetyssä tiedotustilaisuudessa 7.4.2009 MTK:ssa.

- Suomen valkuaisomavaraisuus on huolestuttavan matala, vain noin 15 prosenttia. Valkuaisrehun raaka-ainetta joudutaan tuomaan runsaasti ulkomailta, johon liittyy riskinsä. Omavaraisuusaste on erittäin matala koko EU:ssa, vain noin 25–30 prosenttia, sanoo Schulman."

Ihmisille riittää, ihmiset maksaa setelillä, elukat vaan syö?

tiistai, marraskuu 10, 2009 1:17:00 ap.

Kummitus sanoi...

Nyt on kummituskänni päällä, eikä lajinsisäinen säätöprosessi toteutuisi suomalla kaikille parasta safkaa mitä maa (pallo) tarjoaa?

Ei maha täynnä jaksa penskoja kaitsea!

Heikko ajatus, mutta valoisa. Elintaso, hä? Heikot sortuu joka tapauksessa, ei tämä laboratorio ole. Mulle kans luomulohta.

Metsiin jää karhujen syötäväksi tonneittain marjoja, poimitaan veks. Maa on ylisiemennetty.
Näin meillä, silti pitää roudata seelannista lammasta. Ja turkista pippuria. Olisinpa kartanonomistaja lounais-Suomesta eli Hämeestä, kyllä teille makusteet pölyttäisin silmille!
Perkele.

Mä ajattelin elää sen raamatullisen tuhat vuotta, sata tai pari sinne tänne, sitten nähdään!

Ahneet paskat, omalla työllä rikastuneet....Köyhän virsi, laiskalla hiki syödessä!

tiistai, marraskuu 10, 2009 1:47:00 ap.

Kummitus sanoi...

Onko aivan mahdollon kasvattaa Suomessa tomaattia ulkona? Insinööriä pukkaa joka, anteeks, vitun koulusta, eikö ne osaa agrologin kera?

Muovi-inssit, don't get me started, ei osaa tehdä juustopakkausta jonka saisi avattua nästisti. Ei kai, kun liimainsoööri on saatana eri linjalta! Tekisi mieli kirotta! Ihme, että ne saa kemistien kanssa jotain ruoaksi tunnistettavaa sinne pakkaukseen,

Tuhat ja yksi tarkastajaa juo vittu kahvia ja pullaa iänkaiken....

Pahoittelen voimasanoja, kaneli on myrkyä. Homeopatia-rock.

tiistai, marraskuu 10, 2009 2:39:00 ap.

Anonyymi sanoi...

"Esimerkiksi suomalaisten paljon käyttämän rypsiöljyn rasvakoostumus on paljon parempi kuin oliiviöljyn"

Tämä on jo aika vastuuton lausahdus. Kun ajattelee, että tämän hetken tutkimustiedon mukaan rypsiöljyn kaltaisesta rasvasta on lähinnä haittaa elimistölle.

Rypsiöljyn omega-3:sta ei ihmisen elimistö pysty sanottavammin hyödyntämään vaan se on pelkkää jätettä. Omega-6:sta taas rypsiöljyssä on paljon enemmän kuin oliiviöljyssä. Omega-6:han ei ole mikään varsinainen terveystarve vaikka sitä joka margariinipaketin kyljessä niin mainostetaan.

On se kumma miten vaikeaa on "asiantuntijoiden" seurata nykyaikaista tieteellistä tutkimusta vaikka on kaiken maailman nettipalvelut käytettävissä

tiistai, marraskuu 10, 2009 12:37:00 ip.

MM sanoi...

Hampun siemenissä on täydellinen proteiini-koostumus

Hampunsiemenet sisältävät helposti sulavassa muodossa 20 aminohappoa, jotka ovat ihmiselle välttämättömiä solunrakennusaineita. Erityisesti hampunsiemenproteiinissa on edestetiiniä ja kananmunan valkuaisesta tuttua albumiinia.

Tähän asti kasvikunnan merkittävimpänä proteiininlähteenä on pidetty soijapapua. Sitä tuotetaan kaukoidässä sekä Yhdysvalloissa, joten sen kuljetus Eurooppaan esim. eläinrehun raaka-aineksi on suuria kustannuksia aiheuttava ongelma. Kemiillisesti muunneltua soijaproteiinia käytetään valmisruokatuotteiden sidosaineena. Tällöin soijaproteiinia täydennetään puuttuvilla aminohapoilla. Hampunsiemenöljyssä tunnetuista kasvikunnan öljyistä paras rasvahappokoostumus

Jopa yli kolmannes hampunsiemenestä on ravitsemuksellisesti arvokasta öljyä, jonka rasvahappokoostumus on

monipuolisempi kuin muiden tavallisesti käytettyjen kasviöljyjen. Öljystä pääosa on keholle välttämätöntä linoli- (omega 6) happoa ja linoleeni (omega 3) happoa, gammalinoleenihappoa, öljyhappoa ja stearidolihappoa. Monityydyttämättömiä rasvahappoja hampunsiemenöljyssä on yli 80 %.

Hampunsiementen tai -öljyn säännöllinen nauttiminen auttaa palauttamaan kehon rasvahappoarvot terveen kudoksen tasolle, sillä hampunsiemenessä linoli- ja alfa-linoleenihapon suhde on lähes sama kuin terveessä ihmiskudoksessa.

Monipuolinen rasvahappokoostumus ravinnossa on avuksi mm. atooppisen ihottuman ja psoriasis -tyyppisten ihottumien parantumisessa sekä näiden ennaltaehkäisyssä. Suomessa on nykyisin todettu olevan n. miljoona atooppisen oireyhtymän omaavaa kansalaista. Puutokset ja epätasapaino näiden monityydyttämättömien rasvahappojen saannissa voivat usein johtaa ihon terveyteen vaikuttavan delta-6-desaturasi-entsyymin toimintaan.

Kylmäpuristetun hampunsiemenöljyn nauttiminen ravinnon osana, tyydyttyneitä rasvahappoja korvaten, pitää epäterveellisen kolesterolipitoisuuden alaisena. Hampunsiemenöljyssä on suurimmat pitoisuudet sekä myös määrällisesti eniten monityydyttämättömiä rasvahappoja verrattuna rypsin, oliivin, pellavan ja kitupellavan siemenöljyihin. Hampunsiemenissä on oivallinen PRO-A- ja E – vitamiinipitoisuus sekä runsaasti mineraaleja

Kasvikunnan pro-A-vitamiinia on hampunsiemenanalyyseissä havaittu olevan 8,7000 IU/lb. B1-vitamiinia on n. 7,0 mg/100 g. B2-vitamiinia 1,3 mg/100g. E-vitamiinia on samassa analyyseissä todettu olevan 1,0 mg/100g.(Wirtshäfter 1997). Finola-öljyssä E-vitamiinia on havaittu olevan paljon enemmän, yli 85mg/100g(Margariinietiedotus).

Hampunsiemen on edullinen Pro-A-vitamiinilähde myös kolmannen maailman ihmisten tarpeisiin. Hampunsiemen levinneisyys on arktisia napa-alueita ja Grönlantia lukuunottamatta maailmanlaajuisen.

tiistai, marraskuu 10, 2009 2:58:00 ip.

MM sanoi...

Mineraalialianalyyseissä steriloidusta hampunsiemenestä on löydetty 37 erilaista alkuainetta. Seuraavassa on esitetty erityisen merkittävät pitoisuudet miljoonasosina, muunneltuna Eurooppalaiseen laatuluokitukseen, ja päivittäissuositus (URSDA).

Kalsiumia

1680 ppm (168 mg/100g), 800-1200 mg/vrk

Rautaa

179 ppm (17,9 mg/100g), 18 mg/vrk

Jodia

0,84 ppm (0,084mg/100g), 0,08-0,150 mg/vrk

Magnesiumia

6059 ppm (605,9 mg/100g), 300-400 mg/vrk

Fosforia

8302 ppm (830,2 mg/100g), 800-1200 mg/vrk

Sinkkiä

82 ppm (8,2 mg/100g), 15mg/vrk

Gluteiinin ravinnonlähde, monipuolisen ruoan ainesosa

Hampunsiemenestä on neljäsosa valkuaisainetta, kolmasosa rasvoja, vajaa kolmannes hiilihydraatteja (lähes kokonaan kuituja), vajaa kymmenesosa kosteutta ja tuhkaa kuiva-aine-analysissä.

Hampunsiemenet ovat elävää, täysipainoista ravintoa, josta voi tehdä mm. maitoa, tofua, jäätelöä, ituja, murekkeita, pihvejä, kastikkeita, levitteitä, leipää, voita. Jauhettuja siemeniä voi lisätä kaiken ruoan sekaan, tai syödä siemeniä sellaisenaan, paahdettuna tai suolattuna.

Öljyn paisto-ominaisuudet ovat hyvät, mutta kasviöljyjen rasvahapot muuntuvat liian kuumennuksen seurauksena epäterveellisemmiksi, tyydyttyneitä rasvoja vastaaviksi ns. trans-rasvahapoiksi.

Funktionaalinen elintarvike

Kuopion yliopiston farmaseuttisen kemian laitoksen tutkimusten mukaan hampunsiemenöljyn säännöllinen nauttiminen (esim. 10 – 25 ml/vrk) vaikuttaa kehomme terveystilaan ja ennaltaehkäisee monia kehon tauti- ja puutostiloja. Tutkimuksia pyritään jatkamaan suotuisien tulosten kannustamana.

Hampunsiemenissä ei koskaan esiinny päihdyttäviä pitoisuuksia

Hampun THC(tetrahydrokannabinoli) ainesosien reaktiot tapahtuvat aina kasvin vihreissä osissa. EU-hyväksytyjen hampunviljelykokeiden THC-pitoisuus on niiden varsissa ja lehdissä lähes olematon, eli nekään eivät päihdytä. Herkissä huumausainetesteissä hampunsiemenöljyn nauttiminen ei tule esiin, mikäli tuotantovaiheessa puitaessa siementen joukkoon joutuneet lehdenpalaset on puhdistettu tarkoin pois.

Öljyn vihreä väri ei viittaa THC -pitoisuuksiin, vaan kylmäpuristustapaan ja mahdollisimman vähiin käsittelyihin, jotta öljyn terveellisyysominaisuus ei kärsisi (vrt. oliiviöljy). Hampun viljelyssä ei tarvita kemiallisia torjunta- tai kasvinsuojaimia

Maatalouden tutkimuskeskuksen(MTT) koetiloiilla Jokioisissa ja Maaningalla ei ole monivuotisten hampunviljelykokeiden aikana havaittu tuhohyönteisongelmaa, jota olisi pitänyt ryhtyä torjumaan kemiallisilla tuotteilla. Hampunkasvin voimakas tuoksu sekä sen tuottamat pihkaiset fenolihdisteet suojaavat kasvia hyönteisten ylivaltaalta ja jossain määrin myös UV-säteilyltä. Tiiviillä hampunkasvustolla voidaan myös hillitä monivuotisten rikkakasvien menestystä muidenkin pellon viljelykierron kasvien hyödyksi.

Yksivuotisena kasvina hampun ei villiintynyt viljelyssä rikkakasviksi. Se ei leviä rönnyjuurilla ja versoilla tms. tavoilla, kuten esimerkiksi iltahelokki, joka on myös öljyrisiä kasveja tunnettu kasvi. Varisista siemenistä ei ole tullut itävää ongelmaa viljelyä seuranneina vuosina. Osasyynä tähän voivat olla linnut, jotka rakastavat hampunsiemeniä ja hakeutuvat suurina parvina siemenkasvustoon, jollei sen sadonkorjuuta ole oikein ajoitettu. Myös hirvet ja jänikset järsivät hampun miehelellään. Hampun juuret, jotka jäävät sänkipeltoon, ovat muokattavissa, toisin kuin esimerkiksi energiapajun juuristo maassa. Erityisen hiilenpelkistyskierron omaavana, ns. C4 -kasvina, hampun hyödyntää energiantuotannossaan runsaasti ilman hiilidioksidia. Kaksin-kolminkertainen määrä vuorokaudessa tavallisiin kasveihin verraten.

Juu juureksille!

Lyhennelmä Nina Seppälän esitteestä: 10 syytä syödä hampunsiemeniä

MM

tiistai, marraskuu 10, 2009 2:58:00 ip.

MM sanoi...
Vilkaiskaa huviksenne mitä nokkonen (verrattavissa merilevään) sisältää:

www.terveydenhoitoyhdistys.fi/thu0402/6.htm

Tämmöisiä ravintopommeja on meidän luontomme täynnä.

www.kolumbus.fi/bjorn.corander/flora/etusivu.htm

Vasemmasta valikosta-->hyötykasvit lajittelu-->käytön mukaan ja korjuukalenteri osiot kannattaa lukea.

MM

tiistai, marraskuu 10, 2009 3:06:00 ip.

Juha E sanoi...
"Kemiallisesti muunneltua soijaproteiinia käytetään valmisruokatuotteiden sidosaineena. Tällöin soijaproteiinia täydennetään puuttuvilla aminohapoilla."

Miksi täydennetään? Soijassa on kaikki välttämättömät aminohapot!

Juha E.

tiistai, marraskuu 10, 2009 9:39:00 ip.

Bruce sanoi...
Onko todella rypsiöljy terveellisempää kuin oliiviöljy?

Jos näin on, mihin väite tarkemmin ottaen perustuu?

Tämä olisi todellista olleessaan jälleen uusi jymypaukku "oliiviöljy-uskovaisille". Jokainen jopa lapsikinhan "tietää", että oliiviöljy; ennen kaikkea neitsytoliiviöljy on "nii-in terveellistä - paljon terveellisempää kuin muut ruokaöljyt".

Oliiviöljyä on jo riittävän kauan ostettu matkoilta ja kotikaupasta kalliilla terveyden parantavana ihmelitkuna. Odotan innolla asian puimista ja julkaisemista! Voipi olla, että Suomi-Kreikka seura sekä Olive Oil Producer's Associationit ovat asiasta vahvasti eri mieltä...

perjantai, marraskuu 20, 2009 12:10:00 ip.

Riikka sanoi...
Joku kommentoija ilmaisi, että vehnä ei idätettynä nosta sokkeripiikkiä(anteeksi epäkorrektit ilmaisut, en ole asiantuntija). Meillä syödään keitettyjä vehnäryynejä aamiaiseksi ja liotan niitä puolipäivää tai päivän verran ennen keittämistä ja keitän liotusvedessään. Lieneekö tällainen "pikaidättäminen" olla hyväksi vai pahaksi? Teen sen oikeastaan keittoajan lyhentämiseksi..

perjantai, joulukuu 04, 2009 11:42:00 ap.

Viestintäpäällikkö Pirjo Toikkanen Kasvikset.fi:stä (entinen Kotimaiset Kasvikset ry) lähetti hienoa juurestietoa.

Juurekset puoltavat paikkaansa ruokalautasilla juuri nyt niin makunsa, ravintoarvonsa, saatavuutensa kuin ekologisuutensakin takia. Juuresten laajasta valikoimasta pystyy helposti valitsemaan kahden viikon jaksolla eri juureksen jokaiselle päivälle.

Juurekset sopivat Pohjolan kylmään kauteen loistavasti, koska niistä saa lämpimän makuista, hellivää ruokaa. Juuresten pehmeisiin makuihin kannattaa tutustua vähin erin, yhteen kerrallaan. Porkkana ja palsternakka ovat sukulaiskasveja, käytöltäänkin samankaltaisia, mutta niissä on täysin eri maut: porkkanalla sopuisa ja moneen taipuva, palsternakalla eteerisistä öljyistä täyteläinen ja makea maku.

Punajuuresta, keltajuuresta ja raitajuuresta tunnistaa omanlaisensa makumaailman. Eriväriset viljelymuodot tuovat ruokiin houkuttavaa näköä. Lantulla ja nauriilla on maassamme ikivanhat perinteet. Peruna syrjäytti ne, mutta nyt nämä makeat juurekset ollaan taas löytämässä, ja niitä voi mainiosti käyttää erikseen tai osana perunaruokia. Kaskinaurista saa nykyään talvellakin.

Mustajuuri ja mehukas maa-artistokka kuuluvat juureseliittiin, joilla kannatta herkutella ainakin kerran talvessa. Mustajuuri on niin herkkäarominen, että sen voi keittää mieluiten kuorittuna kokonaisuena ja tarjota porsaan tapaan. Maa-artistokalle ominainen, pähkinäinen maku tulee hyvin oikeuksiinsa sosekeitossa. Valloittavassa aromissa tunnistaa pikanttia savua.

Juurisellerin aromaattisuus leviää kypsennysvaiheessa ruokahalua herättävänä tuoksuna. Kypsennettäessä sellerin maku pyöristyy. Juuripersilja maistuu ryytimäiseltä, tutulta yrttpersiljalta. Piparjuuri edustaa Pohjoismaissa yhtä vanhimmista mausteista ja lääkekasveista. Piparjuuren lempeää puraisua tarvitaan ruokaan vain pieniä määriä mausteen tavoin. Retikka ja retiisi tuovat juuresarjaan raikkautta ja sinappiöljyn kirpeyttä.

Useimmat juurekset maistuvat hersyvimmiltä uunissa paahdettuina, öljytilkalla ja hunajalla, suolalla ja pippurilla maustettuina. Myös höyrykypsennys on tapa, joka pitää maut ja värit tallella. Jos keität juureksia kattilassa, käytä vettä vain niukasti tai vaihda vesi vaikkapa kanaliemeen, jota voit vielä maustaa tuoreyrtilä ja valkoviinillä.

Porkkanan keitinveden piristää loraus kivennäisvettä ja ripaus sokeria. Tai puserra juuresten keitinveteen appelsiini- tai sitruunamehua. Mustajuuren keitinveteen suositellaan maitoa, joka varmistaa valkoisen värin pysyvyyden.

Lantun lempeä maku terhakoituu inkivääristä. Myös omena sellaisenaan tai mehuna sopii lanturuokiin. Balsamietikka on hyvä juuresmauste maltillisesti pirskotettuna. Piparkakkumausteet käyvät juuresruokiin mainiosti. Kannattaa kokeilla myös tähtianista sekä pähkinöitä ja manteleita.

Juurekset sisältävät runsaasti kaliumia, joka toimii elimistössä natriumin vastaparina ja alentaa verenpainetta. Muitakin kivennäisaineita juureksista löytyy, esimerkiksi rautaa punajuuresta, maa-artistokasta ja mustajuuresta.

Juureksista saa myös vitamiineja, esimerkiksi C-vitamiinia. Nauriin ja lantun turvin esi-isämme ovat selvinneet talven yli ilman keripukkia. Porkkana tunnetaan beetakaroteenistaan. Folaatin lähteenä juurekset ovat hyviä, punajuuri erityisesti. Folaatti vaikuttaa punasolujen uusiutumiseen ja aineenvaihduntaan sekä verisuonten hyvinvointiin.

Ravintokuitua juurekset sisältävät 2-7 g / 100 g. Kuidut edistävät kolesterolin poistumista elimistöstä ja vähentävät näin veren kolesterolipitoisuutta. Ravintokuitu hidastaa myös energiaravintoaineiden imeytymistä, jolloin veren sokeripitoisuus pysyy tasaisena. Energiaa juureksista kertyy vain 25 - 40 kcal / 100 g.

Antakaa lapselle hänen jokapäiväinen rasvansa

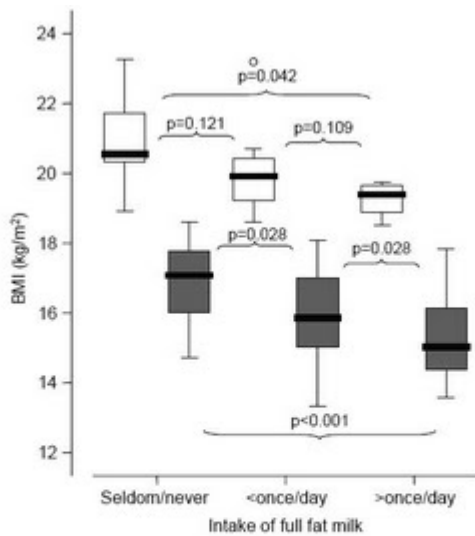


Figure 5. Children who consumed full fat milk on a regular basis (more than once a day) had a lower BMI than the children who seldom or never drank full fat milk. The difference was significant in both normal weight children as well as in the group of overweight children.

Tätä uutista kommentoidaan ahkerasti ja asiantuntevasti. Muissakin viestimissä on asiaa käsitelty, mutta pyynnöstäni huolimatta eivät Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, eikä myöskään Suomen Akatemian Terveiden yksikkö halua asiaa kommentoida. Tässä aluksi yhteenveto keskustelusta.

Heikki Rassi uskoo talonpojan tappolinjan ajautuvan nyt karille. Toivottavasti THL:ssakin huomataan tämän ruotsalaistutkimuksen sanoma. Tutkimus tulee kreivin aikaan. Sami Uusitalo uskoo, että uutinen huomataan THL:ssä, mutta siihen reagoidaan mahdollisesti vaikenemalla ja tutkimusta vähättelemällä. Diplomi-insinööri Uusitalo muistuttaa mielipidekirjoituksestaan Kaleva -lehdessä missä hän väitti, että rasvojen demonisointi, esim. maidon rasvaprosentin alentaminen kaksi kertaa 1980-luvun alussa osuu hyvin lihavuusepidemian alkamisajankohtaan. Näin eritoten lasten kohdalla. Täsmälleen sama ajankohta on murroskohta kansan keskimääräisessä rasvan saannissa. Väitteet ovat hyvin linjassa tämän tutkimuksen kanssa! Toisaalta, mitäpä väliä sillä kuka on oikeassa, kunhan vain lihaviiden lasten kiduttaminen lopetetaan ja heille annetaan edes joskus täyteläinen ateria esimerkiksi lihapullien ja kermakastikkeen muodossa ruusukaalilla rikastettuna. Tuula (Karstulasta) väittää Sami Uusitalon osuneen kommentillaan naulankantaan - taas kerran tässä blogissa! Ihan sydäntä riipaisee, kun ajattelee, että terveellisemmän ruoan sijaan on erilaiset "sössityt" kevyet ruokakermat, kevytmaidot ja kevytlevitteet pöydässä. Ja moni vanhempi tosiaan uskoo näin tehdessään tarjoavansa oikeaoppista ja terveellistä ruokaa, ja ajattelevansa ja toteuttavansa lapsensa parasta! Ironista, että kaiken yltäkylläisyyden keskellä täällä kotosuomessakin lapset kärsivät eräessä mielessä ikäänkuin nälänhätää! Eikä Tuula halua tällä lausumalla rienata oikeasti nälänhätää kärsiviä. Meillä kun olisi mahdollisuus valita myös toisin! Ja monesti se olisi vielä rahallisesti halvempi vaihtoehto. "Tuunaamalla" perusruoan elintarviketeollisuus parantaa vain katteitaan.

Heikki Rassi kertoo Robert Atkinsin aikanaan sanoneen ns. Framinghamin sydäntutkimuksesta: "Itse asiassa tutkimuksen alkuperäinen johtaja William Castelli paljasti vuonna 1992 sisäpiirin version Framinghamin tutkimuksesta - hän totesi, että juuri ne tutkimuksen osanottajat, joiden seerumin kolesteroli oli alhaisin, söivät eniten tyydyttyneitä rasvoja ja saivat ruoastaan kolesterolia ja energiaa." Tähän tutkimukseen perustuen on Suomessakin laadittu taulukko jolla ennustetaan prosentteissa kuolla sydänkohtaukseen 10 vuoden aikana. Rassilla on esim. tuo mahdollisuus 5 prosenttia. Hän on nyt 66-vuotias ja yrittää siis 95-prosenttisesti selvitä hengissä ja kuolla muulla tavalla kuin sydänkohtaukseen. Westie -nimerkki pohtii maitorasvapoliittikkaa: "Sydänsairauksien vähenemisen taustalla pidetään ymmärtääkseni tyydyttyneen, erityisesti voin, käytön vähenemistä 1970-80-luvulla. Maitorasvan käytön kieltämistä perustellaan sydänsairauksien ehkäisyllä. Ihan ok; näinhän tilanne olisi voinut olla, mutta oliko se sittenkään. Bostonin yliopiston (Harvard Medical School) johdolla on Framinghamin kaupungissa käynnissä jo vuosikymmeniä kestänyt massiivinen tutkimus, jossa on paneuduttu myös rasva-asiaan. Vuonna 1996 julkaistun tutkimuksen tulosten mukaan voimien vaihtaminen margariiniin LISÄSI sydänsairauksia kun taas voimien käytön ja sydänsairauksien välille ei löydetty yhteyttä. Siis täysin päinvastainen tulos kuin Suomessa ajateltiin. Suomessa (kuten muuallakin länsimaissa) sydänkuolemat vähenivät samaan aikaan ja samalla täällä maidossa siirryttiin (kehoitettiin siirtymään) vähärasvaisempaan ja

voin käyttö väheni. Korrelaatiota pidettiin selvänä ja sen ajateltiin olevan todiste myös kausaliteetista. Tässä vaiheessa on hyvä muistuttaa se tosiasia eli tehty havainto, että PK-projektin interventioalueella sydänkuolemat alenivat kontrollialuetta hitaammin! Eli Harvardin tutkimuksissa ongelmalliseksi osoittautuneen margariinin lisääminen saattoi hidastaa muuten hyvin parantuvaa sydänkuolleisuus tilannetta. Framinghamin tuloksiin pohjautuvilla tutkimuksilla olisi ehkä voitu selvittää PK-projektin pettymystä aiheuttaneet tulokset. Edellä mainitussa tutkimuksessa margariinin haitallisuuden takana pidettiin vedyttämällä kovetettujen rasvahappojen transrasvahappoja. Myös Suomessa myyty ja ihmisille terveellisenä markkinoitu (P.P:n toimesta) margariini valmistettiin samalla tapaa. 'Mutta eihän margariinissa ole enää transrasvoja. Ongelma on hoidettu.' on tavallinen vastaus, jos ottaa asian esille keskusteluissa. Ihan hyvä, näin voikin olla. Margariinin valmistus on muuttunut, mutta entäs sitten se maitorasva? Eikö tässä tapahtumakulussa ole hyvinkin mahdollista että esim. lapsilta on täysin turhaan otettu heidän terveyttään ja tasapainoista kasvua edistävä monipuolinen ravintoaineseos pois? Lasten ja nuorten maailman nopeiten yleistyvä tyyppi 1 diabetes saattaa olla se hinta mikä tästä 'harharekkestä' on maksettu muiden ongelmien ohella."

Rasva -nimimerkillä kirjoittava muistuttaa: "Näillä tutkimuksilla kannattaa aina pommittaa mahdollisimman monia poliitikkoja, ministereitä ja toimittajia (MOT, YLE muut ym.). *Christer Sundqvist* muistuttaa, että tieto tästä uutisesta meni välittömästi laajalle tiede- ja mediayhteisölle. Mahdollisesti Aamulehti julkaisi 5.11.2009 kirjoituksensa "Ällistyttävä tutkimustulos - Rasvaton maito tekee lapsista lihavia" ilmoitukseni innoittamana. Risto sanoi: "Tämä juttu ylitti uutiskynnyksen myös Suomessa. Tästä asiasta on kirjoittanut ainakin Aamulehti ja Tiede-lehti. Tästä veteraaniruuhelijan blogista saimme tietenkin uutisen paljon aikaisemmin ja vilkkaan keskustelun kera. Minä pidän tätä Krisun veteraaniruuhelijablogia erittäin merkittävänä terveystiedon välittäjänä. Krisun jutut ovat perusteellisia ja hyvin kirjoitettuja. Päivittäin täällä tulee käytyä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselta en ole tähän uutiseen huomannut tulleen minkäänlaista kommenttia vielä ainakaan. Ehkä ei tulekaan. Onhan uutinen täysin ristiriidassa laitoksen harjoittaman terveystieteiden kanssa."

Raffe uskoo myös siihen, etteivät kovat rasvat ole sinänsä haitallisia. Tutkimus pikemminkin vahvistaa hänen uskoaan siihen, että suomalaisessa väestössä kovat rasvat aiheuttavat riskin verisuonisairauksille geneettisen eron (apoE4-reseptorin yleisyyden) vuoksi. Hän kehottaa kuitenkin pistämään jäitä hattuun:

1) tutkittu populaatio oli varsin pieni

2) korrelaatio ja syy-yhteys ovat kaksi eri asiaa; se että pienempi BMI korreloi täysmaidon käyttöön ei tarkoita (välttämättä) sitä, että täysmaito olisi ilmiön taustalla (jäätelön kulutus kuukausittain korreloi voimakkaasti hukkumiskuolemien määrään, mutta suoraa syy-yhteyttä näillä ei ole, vaan niillä on yhteinen muu selittäjä, sulat vedet ja lämpimät ilmat). Tähän *Sami Uusitalo* sanoo: "Nerokasta. Korrelaatio ei todellakaan ole sama kuin kausaliteetti. Tosin kausaliteettiinkin päästäisiin käsi, jos haluja olisi. Niin kauan kuin haluja ei ole, lapset kärsivät. Muistakaa tämä korrelaatio vs. kausaliteetti myös niiden tutkimusten osalla, jotka puoltavat suurta hiilihydraattikuormaa. Nyt ollaan lihavuusepidemian syiden ytimessä. Rasvojen demonisointi yhdessä tarkkelystutkimusten kanssa on ollut monelle ylipainoiselle kohtalokasta. Suurimpina kärsijöinä ovat olleet lapset." Terveystieteiden maisteri *Anssi Manninen* muistuttaa: "Miten vanhat ravitsemusmantrat tuppaavat juuri perustumaan korrelaatioihin? Muuttuvatko ne silloin taianomaisesti syy-yhteyksiksi? Eli kriittistä ajattelua molempiin suuntiin." *Raffe* sanoi: "Joo, ajattelin itsekkin kommentoida tuota 'ravitsemusmantraa' eli sitä, että pääosa suosituksista perustuu väestötutkimuksiin, joissa syy-yhteyttä ei ole todistettu vaan havaitaan korrelaatio (jota ehkä vahvistaa muulla tavalla saatu teoreettinen tieto patologisesta prosessista, esimerkiksi solutason tutkimus tms.). Siis metsään voidaan mennä ja pahasti. Esimerkiksi runsaan suolan yhteys verenpaineeseen on tällainen 'fakta', samoin nuo rasva-asiat tietenkin. Nekin sisältävät samanlaisen riskin korrelaation virhetulkinnasta. Tätähän voidaan vähentää sekoittavien tekijöiden analysoimisella jota noissa on tehty, mutta kuitenkin riski virhetulkinnasta säilyy. Mutta jos väestötutkimuksia kovin kritisoi, niin silloin ei tule omien käsityksien vahvistamiseksi syölyä samaan 'mantrojen' hokemiseen. Usein törmää esimerkiksi siihen väitteeseen, että lihavuuden lisääntyminen johtuu hiilihydraateista, koska niiden runsaantunut käyttö ravinnossa ajoittui samaan aikaan lihavuuden epidemianomaisen lisääntymisen kanssa. Kyse on samanlaisesta korrelaatiosta, joka ei ITSESSÄÄN todista syy-yhteyttä. Jotta kantani tulisi nyt selväksi: olen vakuuttunut, että syömme liikaa hiilihydraatteja ja että se on merkittävin lihavuutta aiheuttava tekijä, mutta sen todistaminen oikeaksi on aivan yhtä vaikeaa kuin on kovien rasvojen epäterveellisyyden todistaminen vääräksi tai toisinpäin. Tutkimustulos johon tämä keskustelu liittyy on siis ehkä arvokas viite ja oikeuttaa lisätutkimuksiin, mutta sillä itsessään ei ole todistusvoimaa kuin korrelaation suhteen."

3) tutkimuksessa täysmaitoa kuluttavat olivat useammin etniseltä taustaltaan muita kuin ruotsalaisia. On perusteltua pohtia onko selittäjänä esimerkiksi geneettinen ero populaatioiden välillä. Jostain syystä tätä ei oltu tehty tai ainakaan raportoitu (luultavasti siksi, että pienten osajoukkojen kohdalla tilastollista merkittävyyttä ei voisi olettaa olevankaan). *Sami Uusitalo* kommentoi tätä: "Kiinalaiset ja thaimaalaiset rupeavat lihomaan kun siirtyvät muodikkaasti länsimaiseen myslä ja rasvaton maito linjalle sen sijaan, että käyttäisivät sen rasvan mitä elimistö pyytää. Kriittisesti voi tarkastella mitä vain. Erityisen vaikeaa se on silloin kun pitäisi kyseenalaistaa omat ajatuksensa. *Christer* on näyttänyt esimerkkiä kuinka omiakin mielipiteitä voi tarkastella kriittisesti." *Perennan* mielestä etnisen taustan merkitys olisi syytä tutkia tarkkaan. *Perenna* ei usko geenieroihin vaan kulttuurieroihin; kun koko elämäntapa ja ruokailukulttuuri kokonaisuudessaan on erilainen, on lopputulos erilainen eikä se johtuisi mistään yhdestä ravintoaineesta.

4) tämän tuloksen sisältävä tutkimus oli väitöskirjassa ainoa, jota ei ole julkaistu vertaisarvioidussa lehdessä, vaan se on käsikirjoituksen tasolla. Sitä on arvioitu väitöstilaisuudessa ja todennäköisesti puututtu juuri yllämainitsemiini seikkoihin, saa nähdä sitten missä muodossa ilmestyy, jos ilmestyy

Usein blogissani kommentoiva *Perenna* pitää *Raffen* analyysiä juuri sellaisena, mikä lisää vakuuttavuutta: yrittää löytää heikkouksia sen sijaan että jättää ne huomiotta ja valikoi vain itselle mieluisat seikat. Jos tutkimustulos pitää kutinsa heikkouksista huolimatta, on tulos jo sangen vakuuttava. Selvitettiin tutkimuksessa välipaloja ja non-stop-mussutusta, mikä on länsimaiselle lapselle niin kovin tavallista? Jos syö vain aterialla, on helpompi pysyä normaalipainossa tarvitsematta tyytyä "rasvattomiin kemianteollisuuden tuottamiin ruoankorvikkeisiin".

Tässä tämä alkuperäinen uutiseni:

Sahlgrenska Akademin ravitsemusterapeutti ja tutkija Susanne Eriksson on saanut valmiiksi väitöskirjansa. Tulokset ovat mielenkiintoisia. Pyydän lukijaa hetkeksi heittämään ennakkoluulonsa syrjään ja ottamaan vastaan tärkeän lapsia koskevan tiedon:

Lapsi joka usein nauttii täysrasvaista maitoa on hoikempi!

Väitöskirjassaan "Studier över kostvanor, bentäthet och metabola markörer hos friska 8-åringar i en svensk storstadspopulation" (Tutkimus terveiden 8-vuotisten kaupunkilaislasten ravitsemustottumuksista, luuntiheydestä ja aineenvaihdunnallisista tekijöistä) Susanne Eriksson kertoo ensin kovin tutun tarinan: Lapset ovat yhä lihavampia. Tämä ei ole pelkästään Ruotsia (tai Suomea) koskeva havainto. Koko maailmassa on yhä enemmän ylipainoisia lapsia ja aikuisia. Lapsuusiän ylipaino ennustaa lihavuutta myös aikuisiässä. Ruotsissa lasten ylipaino koskettaa kaikkia kansanryhmiä. Ei ole väliä kuuluuko lapsi vähän tai paljon koulutusta saaneiden perheisiin.

Susanne Erikssonin tutkimus sai alkunsa nelivuotiaiden terveiden lasten pilottitutkimuksesta. Eriksson havaitsi, että tämän ikäisissä lapsissa oli sukupuolesta johtuvia eroja aineenvaihdunnallisissa (metabolisissa) tekijöissä ja siinä miten nämä tekijät heijastuivat heidän kokoonsa ja ravitsemukseensa. Tästä Eriksson sai kimmokkeen seurata näitä lapsia kahdeksan vuoden ikään saakka. Hän tutki 118 terveen 8 -vuotiaan lapsen kehonkoostumuksen, luiden tiheyden ja tarkasteli miten erilaiset aineenvaihdunnalliset tekijät näkyivät lasten ravitsemustottumuksissa, fyysisessä aktiivisuudessa ja sosioekonomisissa muuttujissa.

Lasten ravitsemusta tutkittiin 24 tunnin ruokakyselyllä ja seurattiin lasten ruokailurytmiä. Tutkimukseen osallistuneista lapsista 17 prosenttia oli ylipainoisia. Lapsissa löytyi eroja. Lapsilla oli hyvinkin erilaisesti käyttäytyvä verensokeri, ns. HOMA -indeksi (mittaa insuliiniresistenssiä) vaihteli kovasti ja leptiini -hormonin määrä ennusti parhaiten ylipainoa. Peräti 62 prosentilla lapsista todettiin alhaiset D-vitamiinin tasot veressä (vähemmän kuin 75 nmol/l)

Neljän vuoden tarkkailujakson aikana ravitsemustottumukset eivät muuttuneet. Tämä tarkoittaisi sitä, että ravitsemustottumukset vakiintuvat lapselle jo hyvin aikaisessa vaiheessa. Kerran tai useammin viikossa rasvaista kalaa syöneillä lapsilla oli enemmän omega-3-rasvahappoja veressä ja heidän omega-6/omega-3 -rasvahappojensa suhde oli pienempi kuin vähemmän kalaa syöville.

Tyydyttyneen eläinrasvan saannin suhteen löytyi mielenkiintoinen yksityiskohta: Mitä enemmän lapset söivät eläinrasvaa sitä hoikempia lapset olivat! Täysmaitoa juoneilla lapsilla oli säännönmukaisesti alhaisempi painoindeksi (BMI) kuin lapsilla jotka eivät juoneet maitoa lainkaan, hyvin harvoin tai nauttivat maidon rasvattomana. [Yliopiston tiedotteessa](#) Susanne Erikssonilta kysytään hänen käsitystään siitä miksi juuri eläinrasva ja täysmaito antoi niin hyviä tuloksia lapsissa. Hän myöntää, että havainto on kiinnostava, mutta hänellä ei ole tähän asiaan tarkkaa selitystä. Hän pitää mahdollisena, että lapsi joka innostuu juomaan täysmaitoa, muutenkin syö terveellisemmin kuin rasvatonta maitoa tai ei maitoa laisinkaan nauttiva lapsi. Mahdollista on myös, että täysmaitoa juova lapsi ei niin herkästi sorru juomaan virvoitusjuomia kuin sellainen lapsi joka tyytyy vähemmän rasvaa sisältävään maitoon. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksia enemmän rasvaa nauttineet lapset olivat ylipäättänsä hoikempia kuin rasvaa vähän nauttineet lapset.

Lasten virvoitusjuomien ja hedelmämeijujen käyttöön vaikutti aikuisten koulutustaso ja lasten maidon juontiin vaikutti eniten äidin panostus asiaan. Muita eroja sosioekonomisissa tekijöissä ei havaittu.

Kaikilla pojilla ja ylipainoisilla lapsilla oli tiheämmät ja vahvemmat luut koko kehossa sekä lantion seudulla verrattuna tyttöihin ja normaalipainoisiin lapsiin. Tyttöillä sen sijaan oli enemmän luumassaa lannerangan seutuvilla.

Lapset liikkuvat paljon. Peräti 81 prosenttia lapsista liikkui aktiivisesti vapaa-aikana ja tämä näkyi myös luun tiheydessä. Mitä enemmän liikuntaa sitä enemmän luumassaa sekä pojilla että tytöillä. Veren rasvahapoissa ei ollut sukupuolesta johtuvia eroja, mutta mielenkiintoisena havaintona voidaan pitää veren rasvahappojen ja luuntiheyden välistä yhteyttä.

Yhteenvetona voidaan siis sanoa, että 8 -vuotisista lapsista 17 prosenttia on ylipainoisia. Ylipainon hyvänä mittarina oli painoindeksi ja leptiinitasot. Tutkija suosittelee kulutusmaidon juomista mahdollisimman rasvaisena, sillä näin lapset pysyvät hoikempina. Lasten kannattaa syödä rasvaista kalaa.