

Christerin ravintouutisia numero 46, tammikuu 2010

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

Vuoden 2010 ensimmäinen uutiskirje tulee tässä. Mielenkiintoisimmat tammikuun ravitsemusjutut ja –keskustelut saat lukea tässä ilmaisessa uutiskirjeessä. Tämä uutiskirje palvelee lähinnä niitä, jotka eivät itse jaksa kahlata terveystietoblogissani (<http://sundqvist.blogspot.com/>). Christerin ravintouutisia on julkaistu yli neljän vuoden ajan. Oletko lukenut kaikki? Ne löytyvät täältä: <http://ravintokirja.fi/>

Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 46, tammikuu 2010 1

Johdanto	1
Nyt sitä saa, nyt sitä saa... sitä sietämätöntä leveyttä.....	2
Veteraaniruuhkailijan blogi rankattu Suomen ykköseksi	3
Tyydyttyneet rasvat eivät ole yhteydessä sydänsairauksiin.....	5
Uusi vuosi - uudet kujeet!	12
Juoksua paljain jaloin on tutkittu	13
Kevytmyrkyt eivät enää mene kaupaksi	14
Todellista superfoodia!	17
Miljoonaluokan haaste: Suomalaisten lihavuus.....	19
Hazardihommia terveystieteen.....	21
Läskistymisen huippu saavutettu Yhdysvalloissa.....	24
Salmiakkipastilleja lautaselle riisiin sijaan?.....	24
Suurista D-vitamiiniannoksista ei ole haittaa.....	30

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 sähköpostiviestini esim. ”Älä enää lähetä ravintouutisia minulle”.



Hiihtäjäpoikani Jan-Eric Sundqvist (21 vuotta). ”Kilpakausi sujuu ihan mukavasti!”



KESKO

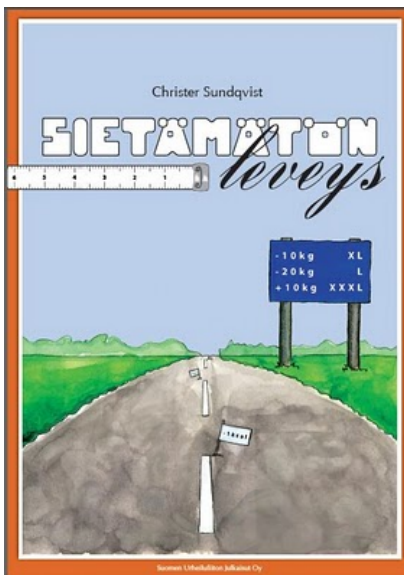


**Mainostilaa voi ostaa minulta!
Hinnat alkaen 20 €/kk. Kysy tarjous.**

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

Nyt sitä saa, nyt sitä saa... sitä sietämätöntä leveyttä



Suomen urheiluliiton julkaisut on saanut jakeluun uusimman kirjani "Sietämätön leveys". Se avaa ihan uuden näkökulman painonhallintaan. Lue [kirjankustantajan \(http://www.sietamatonleveys.fi/\)](http://www.sietamatonleveys.fi/) sivuilta lisää kirjasta. Sieltä löytyy kätevä **Tilauslomake**.

Kirjaa saa tietenkin myös kirjakaupasta ja luentotilaisuuksissani. Kirjani virallinen julkistuspäivä on luennon ja haastattelujen kera Suomen Liikunnan ja Urheilun talossa, Radiokatu 20, Helsingin Pasilassa 15.2.2010 klo 13.00 (2. kerros, luentosali 3). **Olet tervetullut tilaisuuteen!**

Kokeilen kirjani avulla ihan uutta lähestymistapaa terveystiedottamiseen. Kirjoitin painonhallinnan kiemuroista romaanin.

Veteraaniurheilijan blogi rankattu Suomen ykköseksi

**

Medianäkyvyyden kansainvälinen asiantuntija Cision kerää kuukausittain top-listan samaan aihepiiriin keskittyvistä blogeista eri puolilla Eurooppaa. Tammikuussa listauksen aiheena olivat terveyttä käsittelevät blogit.

Suomessa ykkössijalle nousi Veteraaniurheilijan blogi. Asiasta kerrottiin mm. Kunto & terveys -lehdessä, Placera Nu -lehdessä, Kauppalehdessä, Webfinanser -lehdessä ja Helsingin Sanomissa.

Cisionin listaamien kotimaisten Top terveystietojen joukosta löytyy sekä asiantuntijoiden että aiheeseen perehtyneiden harrastelijoiden blogeja. Ravintovinkkejä ja apua terveellisemmän ruokavalion noudattamiseen saa niin Veteraaniurheilijan blogista kuin Tarzaniksi 90 päivässä -blogista, hyvän olon ja mielenrauhan tavoittelemisesta voi taas lukea Quinoa-blogista. Iskuryhmä kertoo muun muassa puhtaasta luonnonkosmetiikasta kun taas Kohti Terveyttä kokoaa terveysaiheisia uutisia ja artikkeleita.

- Internet on suosittu paikka keskustella ja jakaa terveyteen liittyviä kokemuksia ja etsiä asiantuntijamielipiteitä. Nyt tutkittujen maiden Saksan, Pohjoismaiden ja Englannin terveystietojen on yhteistä se, että terveystietoa on laaja-alaisesti esillä alkaen ruokavaliosta ja liikunnasta aina terveyspolitiikkaan ja julkiseen terveydenhoitoon. Lisäksi ravintoasioissa neuvovia blogeja löytyy kaikissa maissa sekä asiantuntijablogeina että henkilökohtaisiin kokemuksiin pohjautuvina terveystietojen, kertoo Cision Finlandin sosiaalisen median palveluja johtava Susanna Tirkkonen.

Kommentointi on ollut vilkasta!

Kommentti (28.1.2010): Onneksi olkoon Christerille. Oikealle miehelle titteli menikin. Asiantuntijana on erittäin vankkaa ja asioiden tarkastelu rehellistä. Juuri Christerin nöyrä tiedonhalu ja kyky tarkastella omien käsityksiensä paikkaansapitävyyttä ovat mielestäni hienoja ominaisuuksia. **(Sami Uusitalo)**

Kommentti (28.1.2010): Onneksi olkoon liikuntapiiriin innostajapersoonalle! Se on kova juttu tuo Chrisu. Blogisi sanoma kiirii moneen mediaan, joten näkisän kerrannaisvaikutuksen olevan lisäksi huomattavan suuri verrattuna moneen muuhun blogiin. **(Juuso)**

Kommentti (28.1.2010): Pidän tätä keskusteluvuoden voittona. Netti-aikakaudella erilaisten äänten esiintuominen ja sietäminen ovat keskeisessä asemassa. Toivottavasti jatkat tulevaisuudessa samalla linjalla. **(Janne Huovila)**

Kommentti (29.1.2010): Ehdottomasti ansaittu ykkössija. Tämä on minunkin suosikkiblogi. Christerin kirjoitukset ovat asiantuntevia ja kaikin puolin hyvin kirjoitettu. Kirjoitukset koskevat usein sellaisia tärkeitä asioita, joista valtamedia ei uskalla/halua kirjoittaa. Mielestäni tämän blogin suosio on myös sananvapauden voitto. Sananvapautta puolustaa myös korkea kynnys kommenttien sensurointiin. Nähdäkseni vain kaikkein asiattomimmat kommentit on sensuroitu. **(Tyhmä Kyselijä)**

Kommentti (29.1.2010): Onneksi olkoon Christer, hyvin tehty! Monien vuosien uurastus palkitaan. **(Reijo Laatikainen)**

Kommentti (29.1.2010): Hieno blogi! Olen lukenut blogiasi lähes alusta saakka. Meno vain paranee koko ajan. Ei ihme jos Pekka Puska haluaa jutella kanssasi. Sinullahan on paljon sellaista asiaa joka ratkaisevasti parantaa suomalaisten terveyttä. **(Tarja K)**

Kommentti (29.1.2010): Mainio kirjoituksesi "Tervetuloa rasvahysterian syntysijoille" oli yksi ratkaisevimmista tekijöistä, joka sai minut pari vuotta sitten kokeilemaan rasvan lisäämistä ja hiilarien vähentämistä. Sillä tiellä ollaan vahvasti edelleen, sillä hyvinvointi on vhh-ruokavalion ansiosta kohentunut kovasti. Kiitos!! **(Hanukka)**

Kommentti (30.1.2010): Loistavaa, täysin ansaittu! **(Juha Hulmi)**

Kommentti (31.1.2010): Huomasin vasta nyt tämän blogisi Kauppalehden nettiversiosta. Tämähän on terveystiedon aarre! **(Simo)**

Kommentti (31.1.2010): Täytyy myöntää että käsitykseni tästä blogista on muuttunut myönteisemmäksi vuosien varrella. En edelleenkään ole kaikilta osin samaa mieltä kanssasi. On kuitenkin ilahduttavaa että olet säilynyt poikkeuksellisen kauan mukana blogikirjoittelussa välillä kovastakin kritiikistä huolimatta. Liian moni blogikirjoittaja lopettaa kun ei ole enää mitään mistä kirjoittaa. Parhaimmillasi olet kantaottavissa kirjoituksissasi ravintorasvojen puolesta. Olet tällä kirjoittelullasi vaikuttanut erittäin paljon monen suomalaisen terveyskäyttäytymiseen. **(Johanna)**

Kommentti (31.1.2010): Sinun blogiasi luetaan aivan valtavasti! Ansaittu ykköstila. **(tieteenharrastaja)**

Kommentti (31.1.2010): Jatkaminen tämän Veteraaniurheilija blogin parissa on ollut helppoa, sillä hyvinhän tässä on esillä terveysasiat ja kirjoitukset ovat kiinnostavia. Kirjoituksia moititaan, kritisoidaan ihan riittävästi jotta uskottavuus säilyy ja bloginpitäjä kannustaa lähettämään myös kriittisiä kannanottoja ja kommentteja. **(Blogilukija Keski-Suomesta)**

Kommentti (1.2.2010): Entisaikojen muoti-ilmaus 'rakentava kritiikki' täytyy palauttaa arvoonsa. Merkityssisällöltään ravitseva ilmaus. Ko. kritiikin muoto esiintyy harvoin huutelun ja yltiönarsistisen vuodatuksen joukossa, kun kaikki nykyään pääsevät ilmaisemaan mielipiteensä.
Been there, done that! **(Kummitus)**

Kommentti (2.2.2010): Sivujen graafinen ulkoasu on niin hirveä, että jätän lukematta, vaikka ykköseksi olisikin rankattu. **(silmiin sattuu)**

Kommentti (2.2.2010): Minusta tämä on ulkoasultansa piristävän poikkeava. **(Ville)**

Kommentti (2.2.2010): "Pahin" puute on minusta itsenäisen foorumin puute. Mitä jos, Christer, laittaisitkin osan myyntivoitoista foorumin ylläpitämiseen. Joku sukulaisnörttipolka tekemään toimiva foorumi sivuille:) Toki netti on pullollaan ravintoaiheisia foorumeja, mutta kyllä Suomen ykkösravintoblogi oman foorumin ansaitsee! Monesti kun joku ravintoon liittyvä asia mietityttää näitä sivuja lukiessa, tulee lähes ahdistunut ajatus, voi olispa foorumi täällä mistä kysyä muilta viisaammilta :) **(Kahvin ystävä)**

Kommentti (3.2.2010): Christer tämän homman, eli todellisesta ravintotieteestä blogaamisen, Suomessa aloitti. Ilman Christerin tekemää monivuotista (ja henkisesti rankkaa) pohjatyötä olisin tuskin vielä aikoihin kehdannut tarzanblogaamista aloittaa. **(Olli Posti)**

Kommentti (3.2.2010): Onneksi olkoon upeasta blogista ja ansaitusta huomiosta. Olet ylivoimaisesti paras terveysblogisti Suomessa, ehkä jopa Suomen Paras Blogisti, mutta sellaista kilpailua tai tilastointia en vielä ole löytänyt missä oli valittu paras blogikirjoittaja. Kaikki eivät osaa kirjoittaa blogeja. Sinä osaat! **(Akateeminen Akka)**

Kommentti (4.2.2010): Minä nostan hattua Sundqvistille, joka on jaksanut meitä sietää näinkin kauan ja toivon että jatkaa vielä pitkään. Mikael Fogelholm tuskin palaa bloginsa pariin, mikä on suuri vahinko. Oli lähes Sundqvistin veroinen tietolähde. **(Risto)**

Cision -yritys on pistänyt

suomalaiset terveysblogit järjestykseen. Lista on aika mielenkiintoinen:

[THE TOP TEN FINLAND HEALTH BLOGS](#)

The TOP 10 Finnish health blogs cover topics such as nutrition and healthy living. Tips on nutrition and following healthy diets can be found on [Veteraaniurheilijan blogi](#) and [Tarzaniksi 90 päivässä](#). Reach out to [Quinoa](#) for overall wellbeing and slow movement lifestyle. [Iskuryhmä](#) discusses among other things toxin free cosmetics, whereas [Kohti Terveyttä](#) covers health news and articles.

1. [Veteraaniurheilijan uusi blogi](#)
2. [Tarzaniksi 90 päivässä](#)
3. [Quinoa](#)
4. [Ilon Pisara](#)
5. [Antti Heikkilän blogi](#)
6. [Iskuryhmä](#)
7. [Minä ja syöpä](#)
8. [Tohtori Armi Painin lääkäriblogi](#)
9. [Hyvinvoimaa-terveysblogi](#)
10. [Kohti Terveyttä](#)

Tyydyttyneet rasvat eivät ole yhteydessä sydänsairauksiin

**

Huippukiinnostavaa tietoa ravintorasvoista!

Christer Sundqvist: "Tärkeää on minusta huomata, että suurellakaan tyydyttyneiden rasvahappojen (SAFA) -altistuksella ei saada vahinkoa aikaiseksi kunhan samalla huolehditaan riittävästä monitydyttymättömien rasvahappojen (PUFA) saannista."

Postiluukku kolahti aamulla (16.1.2010)

Lääketieteen tohtori ja arvostettu rasvatutkija Ronald M Krauss lähetti minulle uusimman metatutkimuksen, jossa oli arvioitu aiheuttavatko tyydyttyneet rasvat sydän- ja verisuonitauteja. Tutkimus on julkaistu erittäin arvostetussa tiedelehdessä, American Journal of Clinical Nutrition. Tulos on häkellyttävän selvä:

Tyydyttyneet rasvat eivät vaikuta millään tavalla sepelvaltimotautiin, sydänhalvaukseen tai sydän- ja verisuonitautiin!

Vuosikymmenien aikana harjoitettu eläinrasvojen demonisointi on ollut aivan turhaa. Sydämet eivät pysähtele, verisuonet eivät mene tukkoon ja sydän- ja aivohalvauksia ei tapahdu jos syö voita, sianrasvaa tai nauttii kookosöljyä. Terveystieteiden ja Hyvinvoinnin Laitos (entinen Kansanterveyslaitos) on linjaukselleen uskollisesti väittänyt, että eläinrasvoja pitää välttää. Kaikki eivät ole uskoneet vaan syödä rouskuttaneet rasvaisia pihvejä, panneet paksuja kerroksia voita ruisleipänsä päälle ja nauttineet kylmäpuristetun kookosöljyn ihanuudesta.

Se on loppu nyt! Suomalaisille ei enää saa valehdella, että eläinrasvat ovat vaarallisia. Jos joku haluaa tyydyttää nälkänsä tyydyttyneitä rasvoja nauttien, annetakoon hänen tehdä se rauhassa. Sydänsairauksia aiheuttavat ennen kaikkea tupakointi, pitkälle jalostetut sokerituotteet, stressi, vähäinen liikunta ja vähäiset vihannesannokset.

Yhteys tyydyttyneiden rasvojen ja sydäntapahtumien välillä puuttuu. Jos jokin yhteys mahdollisesti on olemassa, niin pikemminkin näyttää siltä, että mitä enemmän nautitaan tyydyttyneitä rasvahappoja, sitä paremmin sydän voi.

Kun joku suomalaistutkija seuraavan kerran luettelee ulkomuistista vanhoja mantroja siitä miten rasva tukkii suonet ja miten voi pitäisi vaihtaa margariiniin, niin näyttäkää hänelle vaikkapa tämä Kraussin työryhmän meta-analyysi ja pyytäkää häntä arvioimaan mantrojaan sen valossa. Jos hän vähänkin aikoo säilyttää uskottavuutensa, niin hän ottaa tämän paperin vakavasti.

Jos joku kaipaa Kraussin työryhmän meta-analyysia luettavaksi tai muuta tietoa, voitte lähettää minulle yksityisviestin (christer.sundqvist@ravintokirja.fi).

Kommentteja saa tulla.

Sain 17.1.2010 viestin suomalaiselta, erittäin arvostetulta ravitsemustutkijalta X.X:

"Hei,

Eiköhän tämä asia ole jo loppuun kaluttu ja näyttö tieteellisesti niin aukoton kuin mahdollista.

Ystävällisin terveisin
X.X"

Kohteliaana ihmisenä minä en paljasta henkilön nimeä. Tässä tyylyssä viestissä ilmoitetaan yllättäen, että ainakin yksi ihminen Suomessa on kalunnut loppuun kaikki rasvatutkimukset. Hän julistaa tieteelliset näytöt täysin aukottomiksi, että tyydyttyneet rasvat ovat haitallisia sydämelle. Jotenkin tieteen olemus on ymmärretty väärin jos uusimmat tutkimusnäytöt eivät heilauta vakaumusta suuntaan eikä toiseen. Harmillista. Säälittävää.

Sain 17.1.2010 Suomen Akatemian terveyden yksikön johtajalta dosentti Mikael Fogelholmilta kommentin ja luvan julkaista se kokonaisuudessaan. Mikael toivoo asiallista keskustelua!

Kiinnostava ja hyvä katsaus. Tämä tulos (ja kirjoittajien kommentit diskussiossa) tukee suurinpiirtein sitä näkemystä, mikä minulla on ollut:

- MUFAt ja PUFAt ovat terveellisiä
- SAFA:n epäterveellisyys voi olla ylitulkintaa tutkimuksista, joissa ne on vaihdettu MUFAan ja PUFAan (siis kutakuinkin neutraali osa vaihdetaan terveelliseen)
- tästä huolimatta tulokset eivät millään tavoin puolla SAFA:n suosittelusta, esim. vaikka voi olisi neutraali, margariini ja öljy ovat terveellisiä (öljyssä kannattaa paistaa, ei voissa) jne.
- jos kysytään, pitäisikö epäterveellinen (nopeasti imeytyvä, vähäkuituinen) hiilihydraatti korvata SAFA:lla, ei tämä tutkimus anna siihenkään puoltavaa vastausta: epäterveellinen hh pitää korvata joko terveellisellä hiilihydraattilla tai mahdollisesti terveellisellä rasvalla.

t. Mikael

(Päivitys 5.2.2010 / 236 kommenttia) Blogikirjoitukseni on johtanut tavattoman vilkkaaseen sananvaihtoon. Tässä pieni yhteenveto keskustelusta:

Sami Uusitalo pyytää Pekka Puskaa iskemään pöytään ne tuhannet tutkimukset tyydyttyneiden rasvahappojen haitoista, niin saadaan Krauss metadatoineen hiljaiseksi. **Christer Sundqvist** ihmettelee mistä ne tuhannet tutkimukset voivat löytyä kun niitä ei löydetä johtavien rasvatutkijoiden toimesta. **Risto** kysyy miten Pekka Puska todellakin aikoo selittää Kraussin työryhmän tulokset? Hävettää hieman olla suomalainen, sillä eläinrasvaa kammoksuviiden liikimain ainoa luotettava tutkimusnäyttö lepää kyseenalaisen mielisairaalatutkimuksen varassa, eli Finnish Mental Hospital Study. Näyttöä löytyy myös eläinrasvojen vaarallisuuden puolesta jossain määrin näissä: Veteran Affairs Study, Oslo Diet Heart Study ja Anti-Coronary Club Study. Muissa tutkimuksissa ei löytynyt siis mitään hyötyä siitä jos eläinrasvoja vähennettiin ruokavaliosta.

Christer Sundqvist pitää mahdollisena, että tämä Kraussin paperi kääntää ravitsemusmantrojen käskyttämän laivan kurssin. Samaa mieltä on nimimerkki **T2DM1969**. "Mitä odottamaan laivan kääntymistä? Minä hyppäsin laivasta pois 8 vuotta sitten. Jätin leipäviljan, perunat, riisit ja makaronit. En kadu laivasta hyppäämistä sekunttiakaan", sanoo **Anonymi**. Vuosi 2010 alkaa räväkästi. Räväkästi vuosi saakin alkaa **Sami Uusitalon** mielestä, sillä sen verran laajentuneeseen mätäpaiseeseen tässä isketään. **Uusitalo** toivoo, että rasvavalli murtuu ja ylipainoiset lapset saavat huomenna voita kalakeittoonsa ja kaurapuuroonsa. Ruoka sulaa silloin hitaammin ja rasva vähentää automaattisesti tärkkelyskuormaa. Pikkumiesten ja -tyttöjen elimistö ymmärtää viimein käyttää myös elimistön rasvavarastoa energianaan. **Risto** tietää, että Ruotsissa useita professoreita on loikannut ykkösleiristä kakkosleiriin. Suomessa professorikunta on aika lailla hiljaa... **Valtsu** on tuimalla päällä: "Tästä ei Puska taida helpolla päästä." **Valtsu** on ollut ravitsemuspolitiikan suhteen aika optimistisella päällä mm. Ruotsin tapahtumien vuoksi. Samoin Suomessakin tuntuu esim. karppaus kasvattaneen suosiotaan kakkosdiabeteksen hoitomuotona erityisen paljon. Viime vuoden loppupuolella kansa nousi ihmettelemään D-vitamiinisuosituksia ja nyt taitaa tapahtua sama juttu rasvojen suhteen. **Voimies** tarjoaa vinkkinä, että uusimmassa Sport-lehdessä oli juttu ravintorasvoista. Jutussa ei voita enää demonisoitu vaan todettiin, että kyllä sitä voi huoletta käyttää. Jutussa mentiin vieläpä niin pitkälle, että siinä vihjailtiin voilla olevan (vielä huonosti tunnettuja) terveysvaikutuksia! Harvinaisen hyvässä muistissa on **Christer Sundqvistin** kokema nöyryytys Sydänliiton ja Kansanterveyslaitoksen toimesta myönteisen voikirjoittelun jälkeen Juoksija-lehdessä. **Janne K** on sitä mieltä, että THL saisi järjestää vertailevan tutkimuksen VHH:n ja virallisen välillä.

Anonymi ihmettelee miksi suomalainen media vaikenee asiasta? Ei ole inahdustakaan kuultu tästä uutisesta tai luettavaa tarjottu missään suomalaismediassa monta viikkoa jutun virallisen ilmestymisen jälkeen. **Juuso** ihmettelee terveysmedioissa esiintyvää hiljaisuutta. Voista on kyllä muistettu varoittaa! Suomessa ei tosiaan taida olla kunnianhimoa näissä asioissa tai oikeasti ei välitetä näistä asioista tutkija- ja ravintopiireissä. Riittää, että on kertaalleen oppikirjat painettu yhdellä teoriialla. **Uutisfriikki** kertoo ihmettelevänsä Kraussin tutkimuksen olematonta uutisointia ja antaa esimerkkejä viimepäivien uutistarjonnasta. Ravinnon uutisotsikoissa on tällä hetkellä kaikkea muuta kuin rasvojen vähäisestä yhteydestä sydänsairauksiin:

- Maanviljely levisi miesten mukana Eurooppaan
- Alkoholien vaikutuksia sikiöön selvitetään hiirimalin avulla
- Syöpäkasvaimen näännyttävät lääkkeet askelta lähempänä
- Suoliston inkretiini-hormoni ja sokeritasapaino
- Uusia kakkostyyppin diabeteksen riskiä lisääviä geenejä löytyi
- Nuoret lihovat, työikäisistä yli puolet on ylipainoisia ja kakkostyyppin diabetes lisääntyy
- Liika lihansyönti saattaa nostaa diabetesriskiä

- D-vitamiini ja kalsium yhdessä vähentävät luunmurtumia
- Mistä on tasapainoiset lapset tehty? Äidinmaidosta!
- Varovaisuutta laihdutusvalmisteiden kanssa - nainen joutui sairaalaan
- Jenkeissä pojat lihovat entistä enemmän, muut eivät
- Liharuoka ja tupakka kasvattavat leukemiariskiä
- Kouluissa ei enää juoda kevytmaitoa - rasvaton maito jyrää
- Keliakia yleistyy Suomessa, suurin osa sairastaa tietämättään

Mutta ei siis yhtä ainutta uutista:

- Tyydyttyneet rasvat eivät aiheuta sydänsairauksia

Ihmetteleekö moni muu samaa asiaa, että uutisesta ei puhuta valtamediassa? Neomide ei ainakaan ihmettele: "Suomi on mentaalinen piispanvalta, josta löytyy aina uskonnollisiin korkeuksiin nostettuja asioita, joiden kyseenalaistamista eivät harrasta edes toimittajat. Itsenäinen ajattelu on ei-suotavaa joissain asioissa, ei tässä sen kummempaa selitystä tarvita. Diskurssianalyysin näkökulmasta voisi kiteyttää että P-K-projektin jakeiden haastaminen on kuin hyökkäisi demokratian arvoja vastaan." **Anonymin** mielestä tästä uutisesta ei kerrota lehdissä koska nämä ovat vaikeita asioita. Lehtien toimittajat eivät hallitse näitä asioita. Toimittajilla on standardifraasit olemassa: rasva tukki suonet -tyyliin! Nyt kun on välillä fraaseista poikkeavaa tietoa jaossa ovat ehkä kysyneet kommenttia Pekka Puskalta ja saaneet tiedon, että ei kannata mitään asiasta kirjoittaa. Toinen **Anonymi** raivoaa: "Voi p**le sentään! On tämä ihmeellinen maa. Jostakin Kaarina Hazardin TonyHalme-kolumnista vaahdotaan sivutolkulla lehdissä, mutta sitten kun olisi oikeasti sensaatiota tarjolla, ei inahdustakaan! Eikö se ole uutinen, että maailman arvostetuimpiin kuuluva rasvatutkija Krauss tyrmää Pohjois-Karjala projektin pääväitteen? Eikö sitä voi joku terveystoimittaja edes aavistuksen verran ihmetellä? Minä taidan siirtyä pysyvästi lukemaan blogeja..." **Neomide** pitää jälkimmäistä hyvänä ideana: "Suositellen. Tieto leviää tässä mediassa nopeammin kuin missään muualla ja siihen pääse myös kätevämminkin käsiksi kuin mitään valtamediaa lukemalla. Tulevaisuuden juttu." Reutersin uutistoimisto julkaisi tiedon Kraussin metatutkimuksesta sivuillaan 4.2.2010, huomasi **Christer Sundqvist**. Ehkä nyt suomalaismedia saadaan kirjoitteluun mukaan kun aihe on viikkotolkulla ollut esillä blogeissa, Facebookissa ja foorumeissa?

Eteenpäin vain tätä sanomaa, sanoo **Anonymi**. Hän pyytää kansanedustajia (Sanna Lauslahti etunenässä), kriittisiä toimittajia (MOT, YLE) ja muita terveysvalistajia siirtymään tiedotuslinjalle. **Tyhmää Kyselijää** lyö ällikällä tämä Suomen median hiljaisuus tästä uutisesta. Hän ei usko, että mistään päin maailmaa löytyy täysin vapaata lehdistöä, mutta hän ei pessimistisimmissäkään arvioissaan olisi uskonut Suomen tilanteen olevan näin huono! Hän on viime päivinä muutamaan uutispalveluun lähettänyt uutisvinkin, mutta ei näköjään mitään vastausta/vaikutusta.

Sami Uusitalolla on tyydyttyneiden rasvojen eduista paljonkin subjektiivista näyttöä. Kun voita laittaa lämpimään ruokaan niin se maistuu paljon paremmalta. Jotain näyttöä on myös siitä, että tyydyttyneet rasvaa pitää kauemmin nälän poissa, mikä on äärimmäisen tärkeä seikka ylipainoiselle. **Neomide** muistaa erään tiedepaperin, joka kertoo tyydyttyneiden rasvojen eduista: Mozaffarian ym. 2004, (American Journal of Clinical Nutrition). Sepelvaltimotautia sairastaneista naisista ENITEN tupakoineet tai aiemmin polttaneet, vähiten lääkkeitä käyttäneet, ENITEN tyydyttyneitä rasvoja (ja yleensä rasvoja) syöneet ja vähiten hiilihydraatteja nauttinut ryhmä koki valtimoiden läpimitan laajenemista, siinä missä kaikilla muilla ryhmillä sairaus edistyi. LDL oli myös korkein, mutta niin oli myös suojaava HDL.

Christer Sundqvistilta kysyttiin: "Mitä veteraaniurheilija oikein suosittelee, millaista rasvaa kannattaa syödä? Ei kai sentään pelkää voita ja laardia?" Tähän kysymykseen vastasin näin: "En suosittele ravinnoksi pelkkää voita ja laardia. Suosittelen kuitenkin voita ja laardia osana tasapainoista ruokavaliota. Haluan kerta kaikkiaan sanoa tomerasti Ei sellaiselle 'tyypilliselle rasvavalistukselle' Suomessa, jossa päädytään varoittamaan tyydyttyneistä rasvoista on sitten mitä tahansa ilmoitettu tutkimustuloksissa. Ehkäpä terveysuutisten toimittajille on THL:n toimesta varmuuden vuoksi lähetetty vaatimus, että rasvauutiseen kuuluu Suomessa aina varoitus voista ja laardista? Tällaiselle pelille/pelleilylle pitää saada loppu! Mikäli se jotakuta kiinnostaa niin minun terveyttäni hoitaa parhaiten seuraava jakauma rasvahapoissa:

15 % SFA
10 % PUFA
10 % MUFA

Siihen päästään syömällä terveellisesti valmistettuja suomalaisia perinneruokia + perusrasvaa, oliiviöljyllä, runsailla kala-annoksilla ja pähkinöillä. En tee asiaa liian vaikeaksi, enkä punnitse jokaista ruoan murenaa. Stressi ei ole hyväksi! Vältän margariinia, einesarvikuita, kaikkia ruoka-aineita joissa on enemmän kuin 5 lisäainetta ja alkoholia en juo enkä tupakoi. Liikuntaa harrastan joka päivä 45 min - 5 tuntia. Yksi aktiivinen lepopäivä on väljästi muotoillussa liikuntaohjelmassani. Minä uskon, että omasta hyvästä terveydestäni saan kiittää koko elämäni jatkunutta voin syöntiäni, runsasta liikuntaa, innostustani kalaan, vihanneslautasiani ja hyviä ystäviäni. Anteeksi kun niin paljon puhuin itsestäni, mutta itseni tunnen paremmin. Etsi omat parhaiten toimivat tehdasasetuksesi kuulostelemalla kehoasi!"

Nimimerkki S sanoi ylläolevaa vastaustani hyväksi tarkennukseksi, sillä raflaavista otsikoista voi saada aivan väärän mielikuvan koko asiasta. **S:n** mukaan minulla on P:S suhde 0.10:0.15 eli noin 0.66, se lienee Kraussin mukaan oikein hyvä suhde. Myös Risto kiitti ylläolevasta kommentistani ja halusi innostaa meitä kaikkia löytämälläni mietelauseella:

Ihmiset voidaan jakaa kahteen ryhmään: niihin, jotka kulkevat edellä ja saavat jotain aikaan, ja niihin, jotka kulkevat jäljessä ja arvostelevat.

Nimimerkki S jatkaa älykästä painostustani ja vaatii minua tilille rasvahappoväitteistäni. Tällaisen vastauksen sain aikaiseksi; "Ainakin minun näkemystäni tukee sellainen ratkaisu jossa sekä SAFA että PUFA ovat korkealla. MUFA:sta en osaa sanoa mitään varmaa. Sillekin on useilta terveysfriikeiltä saatu tukea. **Tärkeää on minusta huomata, että suurellakaan SAFA -altistuksella ei saada vahinkoa aikaiseksi kunhan samalla huolehditaan riittävästä PUFA:n saannista.** Valitettavasti mediassa tämä kääntyy pelkästään PUFA:n ylistysvirreksi ja SFA:n demonisoinniksi. Minä olen rasvavalistuksessa samaa mieltä kuin Willett & Co Harvardin yliopistossa. Tätä suuntausta edustaa Suomessa puhtaimmillaan dosentti Mikael Fogelholm." **Nimimerkki S** muistuttaa Ravitsemusterapeutti Reijo Laatikaisen taannoisesta kirjoituksesta tyydyttyneiden rasvojen vaaroista: "Kolme itsenäistä tutkimusta viime vuosilta osoittaa, että runsas tyydyttyneen rasvan saanti saattaa lisätä muistihäiriöitä. Olisi siis hyvä muistaa tyydyttyneen rasvan kohdalla myös puhua muustakin kuin sydäntaudeista ja syövästä."

Vakiokommenttija westie tuo esille ansiokkaita asioita rasvahappojen tasapainosta. Omega-6-kasviöljyjen (erityisesti linolihappoa sisältävien) suositteleminen ohi muiden rasvojen on aika rohkeaa ainakin muutamasta syystä.

1) Ensinnäkin kudosten linolihappopitoisuus korreloi sen käytön kanssa. Eli mitä enemmän ravinnossa on linolihappoa, sitä enemmän sitä löytyy mm. solukalvoilta. Tämä on vanhaa, tai no ainakin 60-luvulta peräisin olevaa, asiaa ja pitäisi olla ihan selvää pääsääntöä.

2) Toinen ihan 100 prosenttinen fakta on se että hapettunutta linolihappoa (eli yhdisteitä joita syntyy nimenomaisesti linolihapon hapettumisen yhteydessä) löytyy runsaasti verisuonten pintaan kertyvästä plakista. Se että tyydyttyneet rasvat suoraan tukkivat suonia vaikuttaa lähinnä urbaanilta legendalta ja uskomus elää lähinnä terveydenhoitopuolen työntekijöiden joukossa, koska näin heille aikanaan opetettiin. Siihen aikaan pehmeitä kasviöljyjä pidettiin liikkaina eivätkä ne siksi tukkineet "viemäreitä".

3) Kolmas havainto, joka sekun juontaa juurensa 1960-luvun eläin- ja ihmiskokeisiin, on se että linolihappo lisää rasvakudoksen määrää isokalorisella dieetillä eli lisäämällä linolihappoa ruokavalioon rasvakudoksen solut saadaan tehokkaasti jakautumaan ja rasvakudoksen määrä kasvaa. Mainittavaa on että kookos- ja maitorasvalla on päinvastainen vaikutus rasvakudoksen laajenemiseen.

Sitten westie jatkaa myöntämällä ettei ole lukenut tutkimuksia jotka puoltavat kasviöljyjen käyttöä ja niitä on oltava runsaasti, koska Harvard ja (sen perässä?) Mikael ottaa selkeän positiivisen kannan niihin. Kyseessä olevat suositellut kasvirasvat eivät tosin ole niitä joilla britit ja jenkit paisuttavat itsensä kuten maissiöljy tms. Niin perverssiä kuin koko tämä ravitsemuskeskustelu ja pohdinta onkin niin voi olla hyvinkin mahdollista että suomalaisessa ruokavaliossa voin korvaaminen linolihappopitoisella rypsiöljyllä näyttäisi parantaneen sydäntautitilannetta siksi että se lisää sitä rasvakudosta eli lihottaa! Nyt sitten se aikaansaatu lihominen on ongelma. Vähäinen maitorasvan käyttö lapsena (kun rasvakudos kehittyy), runsas kasviöljyrasvojen käyttö uppopaistamisessa (sipsit, ranskikset yms.), runsas sokerin käyttö (kevyttuotteet, makeiset, juomat yms.), runsas alkoholin käyttö, unen väheneminen ja kiireen kasvu ja näiden lisäksi vielä tärkeä pohjajakin ravitsemus; siinäpä se **westien** mielestä mikä saattoi meidät tilanteeseen, jossa olemme nyt 2010: lihavuus ja tyypin 2 diabetes epidemian huipulla. Miten tästä eteenpäin? **Westien** mielestä korjaamalla virheitä, kehittämällä toimintaa sekä keskittymällä oikeisiin ongelma-kohtiin jotka **westie** listasi tuossa edellä.

Kahvin ystävä pyytää aiheellisesti pistämään jäitä hattuun. Miksi Suomessa vanha ikäpolvi kärsii sydänvaivoista sun muista taudeista, jotka on perinteisesti liitetty mm. näiden kovien rasvojen aiheuttamaksi? Vanha ikäpolvi on syönyt perinteisesti voita, vetänyt läskiä silloin kun sitä on ollut saatavilla ja juonut täysmaitoa niin että napa ruskaa. Voiko suola olla suurempi syy kuin nämä "tukevat eväät"? **Kahvin ystävä** sai tämän jutun perusteella jotenkin ikävästi sen käsityksen, että nyt voisi surutta syödä voita ja rasvaista ruokaa niin paljon kuin jaksaa. Se tuskin kuitenkaan oli tarkoitus? Ennenkaikkea kannattaa korostaa sanontoja "maltti on valttia" ja "kohtuus kaikessa". **Christer**

Sundqvist rientää vastaamaan: "Niin minäkin teen. Hyvä kun huomautit tästä. Lyhyessä uutisviestissä ei aina voi kaikkia asioita mainita. Kohtuutta korostan voin syönnissä, rasvaisten pihvien nauttimisessa ja kookosöljyn lorauttelussa. Pääpointti viestissäni oli kuitenkin, että tyydyttyneet rasvat ovat terveellisiä ja nykytietämyksen mukaan niistä ei ole haittaa elimistölle." **Sami Uusitalo** pitää tyydyttyneen rasvan liittämistä sydäntauteihin vääränä. Esimerkiksi Ranskassa syödään enemmän tyydytynyttä rasvaa kuin täällä ja siellä on paljon vähemmän sydäntauteja kuin täällä. Kaspienmeren maissa taas syödään vähemmän tyydytynyttä rasvaa kuin täällä, mutta siellä on paljon enemmän sydäntauteja kuin täällä. Riippuvuussuhde, jos se ylipäätään on olemassa, ei voi olla kovin vahva. Evoluutio ei taatusti ohjaa tykkäämään tyydyttyneen rasvan mausta mikäli siitä ei olisi jotain hyötyä elonjäämisen kannalta. Tykkäähän ihminen tietysti makeastakin. Sillä onkin ollut evoluutiossa erittäin tärkeä rooli. Lihottaminen nimittäin. Erityisesti pohjoisissa oloissa on syksyisin mutusteltu hunajaa, makeita marjoja sekä tärkkelyspitoisia juuria, jotta näin kertyviä läskejä voidaan sitten kivasti poltella kevättä odotellessa. **Biokemisti** tietää Kraussin isoksi guruksi alallaan. Häinkin pyytää pitämään jäitä hatussa, kuten tohtori **Sundqvistilla** on tapana. Vakuuttavalla tavalla me olemme **Biokemistin** mukaan näissä keskusteluissa lähestyneet lopullista myönnytystä:

- 1) Rasvat ovat mainettaan parempia
- 2) Liian suuret tärkkelyskuormat ovat vahingoksi ihmisten terveydelle
- 3) Monipuolisuus on valttia kaikessa ruokailussa

Biokemisti ennustaa yhden ison paradigman murtumista: "Tyydyttyneet rasvat eivät sittenkään turmele terveyttä." **Biokemistin** mukaan tarvitaan tosin lisää näitä avoimin silmin dataa tarkastelevia tutkijoita. Hän on ymmärtänyt, että Kraussin ryhmältä on tulossa lisää tutkimuksia ihan pian (in press). Muiltakin tutkijoilta tarvitaan taustatukea, sanoo **Biokemisti** lopuksi. Tohtori Krauss on itse tätä mieltä: "Kaikki tuntemani terveysvaikuttajat - siis kaikki! - ovat havainneet, että yksinkertainen 'vähän rasvaa' -viesti oli virhe." **Neonamide** pyytää vielä lukemaan Kraussin pitkän haastattelun Men's Health -lehdessä.

Pekka Puskalta, Mikael Fogelholmilta ja Matti Uusituvalta on pyydetty kommenttia koskien tätä Ronald Kraussin meta-analyysia. Toistaiseksi Mikael Fogelholm on tunnistetusti kommentoinut tätä varovaisen myönteiseen sävyyn (katso yllä). **Kokkikakkonen** pitää Fogelholmin kommenttia aika järkyttävänä ja muistuttaa kasviöljyn hapettumisesta ja pilalle menosta lämmitettäessä. Ainoa kasviöljy mikä kestää hieman lämmitystä (175 asteeseen saakka) on kookosöljy. **Kokkikakkosen** pitää muistuttaa, että voi on olemassa! Voi on hyvänmakuinen ja stabiili paistorasva. **Valtsun** mielestä Fogelholm taitaa tehdä siinäkin virheen, että soveltaa tuon meta-analyysin tulosta voihin? **Valtsu** luulee, että pelkän tyydyttyneisyysasteen lisäksi merkitsee tyydyttyneen rasvan lähde (eläin vai kasvi vai koivetettu kasvirasva). Eiväthän monitydyttymättömäkään rasvat ole aina samanlaisia, tietenkään. Kala- ja auringonkukkaöljyssä on molemmissa ihan merkittävä määrä monitydyttymättömiä rasvoja. Lisäksi epidemiologiset tutkimukset puhuvat monitydyttymättömien rasvojen puolesta. Tarkoittaako se, että SEKÄ kalaöljyt ETTÄ auringonkukkaöljy olisivat suunnilleen yhtä terveellisiä? **Valtsu** kysyy kierosti. No ei tietenkään, hän vastaa. Tuskin voi todeta, että "rypsiöljy on terveellistä, koska Willetin mukaan monitydyttymättömät vähentävät sydäntautia". Se sydäntautisuoja voi tulla esim. pelkästään siitä kalasta. Jos auringonkukkaöljyä ja kalaa tarkasteltaisiin itsenäisinä muuttujina, voitaisiin siinä ehkä havaita vaikka auringonkukkaöljyn mahdollinen haitallisuus (useinhan runsasta linolihapon saantia pidetään terveyden kannalta huonona juttuna), **Valtsu** päättää repliikkinsä. **Sami Uusitalon mielestä** Fogelholmin mielipide MUFAn ja PUFAn terveellisyydestä on onnto argumentti. Monitydyttymättömät rasvat on jaettavissa eri molekyyleihin, jotka käyttäytyvät elimistössä eri tavoin. Juuri linolihapon määrä kasvaa kun PUFA:a tuputetaan. **Uusitalom**uistuttaa Fogelholmia myös Kraussin tutkimuksen luonteesta. Tässä tutkimuksessa tutkittiin lähinnä sydäntautien esiintyvyyttä ja Fogelholm korosti kokonaisterveyttä. Jari nostaa Fogelholmille hattua oman nimensä käytöstä, mutta voisi hänkin jättää turhan mustavalkoisuuden rasva-asioissa. Kaikki rasvat kun sisältävät kokonaisuuden erilaisia rasvahappoja eikä vain mustavalkoisesti ainoastaan hyviä tai pahoja.

Yhden nimettömän ravitsemusasiiantuntijan viesti oli niin tyyli, että se yllätti **Christer Sundqvistin**. Jotenkin tieteen olemus on ymmärretty väärin jos uusimmat tutkimusnäytöt eivät heilauta vakaumusta suuntaan eikä toiseen. Harmillista. Sääliittävä. Jos hän aikoo mennä hautaan jääräpäisine ajatuksineen, niin onko hänet ihan pakko pitää istumassa kaiken maailman komiteoissa, joissa pohditaan suomalaisia ravitsemusasioita? Eihän tuo laiva pitkään aikaan pääse kääntymään jos joku koko ajan hitsaa kiinni tukirautoja ruoriin? **Perennatoivoo** hartaasti, että kertoisin, mitä tuo arvostettu ravitsemustutkija sanoi! **Perenna** on tuskailnut kun suomalainen ravitsemus- ja lääketieteen alan ylin etablisementti ei millään tavalla noteeraa VHH:ta tukevia tutkimuksia. Tutkimuksia, joista VHH-tahot sanovat että ne ovat painavia, tieteellisesti päteviä ja arvovaltaisia tutkimuksia. **Perenna** on myös tuntenut tarvetta hätäntyä siitä, että eivätkö suomalaiset ravitsemus- ja lääketieteilijät LAINKAAN seuraa omaa alaansa, kun he eivät edes ammu alas sellaisia tutkimuksia, joihin toisinajattelijat vetoavat? Niin mielellään kuin **Christer Sundqvist** kertoisikin enemmän kirjeenvaihdostaan huomattavan ravitsemustutkijan kanssa, niin hän ei voi sitä tehdä - ainakaan vielä. Samalla kun hän säälii lausunnon antajaa, hän on tietenkin kauhean yllätynyt jääräpäisyydestä. Suomalaiset ravitsemustieteilijät ovat tavattoman varovaisia rasvalausunnoissaan. Pohjois-Karjala-projekti on sellainen kruunujalokivi, jota ei saa tahrata. Niin on näköjään päätetty. **Christer Sundqvist** ei salaliittoihin usko. Kyse on tutkijoiden itsesuojeluvaistosta ja moni tutkija ei halua lähteä kiistelemään asioista. Kiistely vie voimia, tutkimustyö on niin ihanaa. Ne ravitsemustieteilijät, jotka ovat tuosta suomalaisprojektista eri mieltä joko piipittävät olemattoman hiljaisella itsesuojeluvaiston siivittämällä äänellä tai sitten eivät kuulu ihan kaikkein terävimpään tutkimuseliittiin (vertaa Krauss, Hu, Willett). Suomalaiselle ei kelpaa hyvä, pitää olla huippuhyvä ollakseen uskottava. Ja sitten vielä se suomalainen kateellisuus. On meillä tässä kestämistä, **Christer Sundqvist** sanoo vielä lopuksi. **Kummitus** ei myöskään kaipaa salaliittojen kehittelyä, riittää kun käsittää millainen vaikutusvalta USA:n vehnän-, maissin- ja soijantuottajilla on USDA:n, maatalousministeriön, kautta ravintosuosituksiin. Karjalalous ei saa ääntään kuuluviin yhtä voimakkaasti. Taitavat olla hiljaa geenimuuntelun eli hormoniskandaalien pelossa. **Anssi Mannisen** mielestä Pohjois-Karjala -projekti ei kestä mitään kriittistä tarkastelua. **Sami Uusitalon** mukaan tieteen olemus on toden totta ymmärretty väärin.

Neonamide kirjoitti: "En halua olla ilonpilaaja, mutta Kraussin tutkimuksen on rahoittanut Amerikan kansallinen Maitojärjestö (Supported by the National Dairy Council).

Tohtori Matti Tolonen sivittää meitä: "Keskustelu näyttää edelleen pyörivän hypoteesissa rasva-kolesteroli-sepelvaltimotauti. Ravintorasva ja suurentunut seerumin kolesteroli eivät ole valtimotautien syytekijöitä, vaan samanaikaisia rinnakkaisilmiöitä kuin palomiehet palopaikalla. He eivät ole paloa syyttäneet. Sepelvaltimotauti oli lähes tuntematon ennen 1950-lukua, vaikka silloin syötiin reilusti voita ja muita maaeläinrasvoja. Tauti yleistyi 1960-luvulla toistaiseksi tuntemattomasta syystä epidemiaksi, mutta yhtä tuntemattomasta syystä se alkoi vähetä 1970-luvun alussa, juuri ENNEN kuin Pohjois-Karjala -projekti käynnistyi. Pekka Puska ei tätä myönnä, koska hän haluaa ottaa taudin vähehemisestä kunnian itselleen. Väheneminen on maailmanlaajuisia, se nähdään myös esim. Uudessa Seelannissa, jossa ei ollut mitään P-K-projektia. Väheneminen on edelleen lineaarista ja näillä näkymin tauti katoaa maailmasta itsestään muutamassa vuosikymmenessä, täysin ruokavalioista riippumatta. Yhtäläisyys tuberkuloosiin on silmiinpistävä. Tästä on päätelty, että sepelvaltimotautikin johtuu mikrobeista, jotka ovat käynnistäneet elimistössä (mm. valtimoiden endoteelissa) inflammaatioreaktion, joka jää joillakin yksilöillä "päälle". Mitään yksittäistä syyllistä mikrobia (virusta tai bakteeria) ei ole kyetty eristämään, vaan kyse voi olla "dirty chicken" -teorian mukaisesti usean eri infektiön yhteisvaikutuksesta. Potilaiden veressä on usein virusvasta-aineita, mutta nekään eivät ole patognomonia

sepelvaltimotautidille, koska niitä on myös terveillä. Taudille luetellaan yli 240 riskitekijää, mutta ne eivät ole ilmeisesti syytekijöitä. Tässä vaiheessa on tunnustettava, ettemme yksinkertaisesti tiedä sepelvaltimotaudin syytä. Sydänliitonkin olisi tunnustettava tämä asia eikä jatkettava rasvakammon lietsontaa ja statiinipropagandaansa. Statiinien syöttäminen yli 600 000 suomalaiselle on joka tapauksessa älytöntä ja mielettömän kallista yhteiskunnalle (veronmaksajille). Statiinien hoitovaikutukset (niitäkin toki on) eivät perustu kolesterolin alentamiseen, vaan lääkkeiden muihin ominaisuuksiin (antioksidatiivinen ja anti-inflammatorinen vaikutus). Nämä vaikutukset on mahdollista saada paljon turvallisemmin ja halvemmalla kuntoliikunnalla, painonhallinnalla ja ravintolisillä. Rasvateoria, johon kansanterveystyö suurelta osin perustuu, tulisi nyt haudata lopullisesti.

Nimimerkki S on todella kiinnostunut tohtori **Matti Tolosen** sepelvaltimotautiväitteistä ja kysyy onko jotakin tilastotietoja aiheesta? Kyllä on, sanoi **Matti Tolonen**. Jeremiah Stamlerin raportti USA:sta (1985) osoitti sepelvaltimotaudin ilmaantuvuuden (insidenssin) kääntyneen selvään laskuun juuri 1970-luvun alussa. Ilmaantuvuuden huippu oli vuonna 1970, jonka jälkeen se väheni 30 prosenttia 1970-1981. Samaan aikaan myös kuolleisuus aivohalvauksiin alkoi laskea jyrkästi. Luonnollisesti asialle on etsitty selitystä ajan hengen mukaisesti elintapojen muutoksista. Nimimerkki **S** ei katsele tilastoja samoin silmin kuin **Matti Tolonen**: "Ainakaan ensimmäisestä näistä **Tolosen** linkeistä ei kyllä saa tämän viestiketjun ideaa tukevaa kuvaa. Siinä kerrotaan kuinka USA:ssa sydänkuolleisuus ensin nousi 1950-67, ja sitten laski 1968-1981. Laskua selitetään mm eläinperäisten rasvojen syönnin vähenemisellä - ei siis lisäyksellä - ja näiden lisäksi kohonneen verenpaineen paremmalla hoidolla, parantuneilla sydänleikkauks- yms. hoidoilla."

Tässä lisää mielenkiintoisia sydänkäyriä.

Matti Tolonen jatkoi kertomalla miten Uudessa Seelannissa infarktkuolleisuus aleni samaan aikaan kuin Suomessa, eikä siellä ollut Pohjois-Karajala-projektia käynnissä. Noin 40 prosenttia vähenemisestä laskettiin parantuneen hoidon ansioksi, mutta 60 prosenttia syistä jäi tuntemattomiksi. **Matti Tolonen** jatkaa:

"Aussitutkijatkin havaitsivat sepelvaltimotautikuolleisuuden alenemisen, eivätkä selitä sitä yksinomaan parantuneella hoidolla." Kuuluisa Minnesota Heart Study pyrki löytämään selitystä ilmiölle ja tarjosi tätä: "Vuodesta 1987 vuoteen 1994 havaitsimme, että sydäninfarktit lisääntyivät jonkin verran. Samanaikaisesti kuitenkin sydänkuolemat vähenivät. Neljän osakunnan alueella tehtyjen havaintojen perusteella, näyttää vahvasti siltä, että sydänkuolemat estettiin suurelta osin parantuneen hoidon ja sairauksien ehkäisytyön perusteella."

Matti Tolonen on kirjoitustuulella: "Yhdysvalloissa SVT-kuolleisuus lähti laskuun noin 10 vuotta aikaisemmin kuin Britanniassa. USA:ssa väheneminen miehillä oli noin 62 % ja naisilla 45 % (ikäryhmässä 25-84 v). Brittihallituksen Winning the War on Heart Disease -raportti ennusti alle 65-vuotiaiden SVT-kuolleisuuden häviävän vuoteen 2015 mennessä. Kirjallisuudesta käy kyllä ilmi, että SVT-kuolleisuus on pienentynyt eri puolilla maailmaa suunnilleen samoihin aikoihin, eivätkä asiantuntijatkaan osaa selittää sitä tyydyttävästi. Tässä blogissa esitetyt maallikoiden spekulatiot, että väheneminen johtuisi voin korvaamisesta levitteillä, eivät ole vakuuttavia. Sen haluan vielä lisätä, ettei väheneminen ainakaan johdu perintökäyriä." Lopuksi vielä pieni muistutus SVT-kuolleisuuden vähenemisestä Suomessa. **Matti Tolonen** haluaa sanoa tämän tässä **Christer Sundqvistin** terveysblogissa: "Pekka Puska esitteli taannoin Suomen alenevaa tilastokäyrää TV:ssä väitellessään rasvoista prof. Kari Salmisen kanssa. Puskalle vain kävi semmoinen kömmähdys, että hän väitti kuolleisuuden lähteneen laskuun sen JÄLKEEN kun P-K-projekti oli käynnistynyt. Tosiasiassa kuolleisuus lähti laskuun sitä ENNEN. Puska jäi kiinni tästä valheesta."

Nimimerkki S luettelee sepelvaltimotaudin etenemisestä maassamme seuraavat tiedot:

- 1950-luvulla Suomi oli vielä maatalousvaltainen maa, jossa tehtiin raskasta ruumiillista työtä. Jos kevyttä sisätyötä tekevä söi kuin tukkijätkä (voita, läskiä ja perunaa), ehkä sellainen ruokavalio sairastutti? Tämä ehkä on vaikuttanut 1960-luvun "epidemiaan"? Ehkä 1970-luvulla alettiin tajuta liikunnan merkitys, ja tauti siksi väheni? **Westie** kommentoi tätä: "Minun käsitykseni mukaan (jonka olen saanut lähinnä sen ajan dokumenttiohjelmista) ne oli juurikin ne raskasta työtä tekevät parhaassa työiässä olevat miehet, jotka olivat valtimoiltaan huonossa kunnossa jo kolmenkymmen paikkeilla. Tavallisesti vielä maatila oli pieni ja taloudellinen tilanne vekseleineen hyvin vaativa. Kaikin puolin kova ympäristö sen ajan perheenisälle ja luonnollisesti perheelle myös. Ehkä tosiaan 1970-luvulla ymmärrettiin liaksi rasittavan liikunnan merkitys sydänterveydelle ja hommattiin metsureille ja viljelijöille koneita avuksi. Veikkaan kyllä että kyseessä oli lähinnä onnekas sattuma ja monen tekijän summa." **Neonimide** jatkaa: "Joo, liiallinen fyysinen rasitus saattaa vaikkapa lisätä sydänkohtauksia."

- Pula-aikaan kalorimäärät lienevät olleet alhaiset. Miten vaikutti sellainen, että ensin oltiin vuosia nälkäräjällä, ja sitten oli rajattomasti ruokaa tarjolla?

- Hygieniset olot muuttuivat kaupungistumisen myötä 1960-luvulla. Lisääntyivätkö myös allergiat ja muut autoimmuunisairaudet? (Onko sepelvaltimotauti bakteerien ja virusten aiheuttama? Jotenkin se taitaa liittyä immuunipuolustukseen.) Voisiko syy olla liian hyvä hygienia kodeissa? Tai se, että ihmiset ovat kaupungissa lähempänä toisiaan ihan fyysisesti, ja taudinaiheuttaja pääsevät leviämään?

- D-vitamiinin lisäys elintarvikkeisiin ja AD-tippojen antaminen vauvoille ja kalanmakaöljyn syöminen, miten lienevät vaikuttaneet? Toisessa keskustelussa:

"1964 asti alle vuoden ikäisille suositus oli 4000-5000 IU (100-125 ug).

1964 suositus laskettiin 2000 IU:hun.

1975 suositus laskettiin 1000 IU:hun.

1992 päädyttiin nykytasoon 400 IU."

Nimimerkki S myöntää, että ylläoleva tietenkin on spekulatiota, mutta niin ovat **Tolosen** mainitsemat spekulatiot sepelvaltimotaudin syistä. Epidemologiset assosiaatiot kun eivät osoita kausaalisuutta. Entä miten elinikä vaikuttaa sepelvaltimotaudin esiintyvyyteen? Eikös sepelvaltimotauti ole enempi vanhusten tauti? Jos jokin muu sairaus kuten kulkutaudit tai sota tappaa ennen vanhusikää, sepelvaltimotauti ei ennätä esiin ennen kuin ihminen kuolee muista syistä. Tuoreen suomalaisen väitöskirjan mukaan sepelvaltimotaudin kliiniset oireet tulevat useimmiten esiin vasta keski-ikässä

tai sen jälkeen. Siihen johtavat ateroskleroottiset muutokset verisuonissa saattavat kehittyä jo lapsuudesta tai nuoruudesta alkaen. Ravinto on eräs tärkeimmistä sepelvaltimotaudin riskitekijöiden tasoa selittävästä tekijöistä. Useilla ravintotekijöillä on arveltu olevan yhteisvaikutuksia toistensa kanssa. Siksi ruokavalioon kokonaisuutena on viime aikoina alettu kiinnittää kasvavaa huomiota. Vuonna 2001 saatiin ultraäänimittauksella tietoja kaulasuonten rakenteesta. Pitkän seurannan ansiosta tässä tutkimuksessa oli ainutlaatuinen mahdollisuus selvittää lapsuudesta aikuisuuteen muovautuvien ruokatottumusten roolia ateroskleroosin kehityksessä. Perinteiseen ruokavaliotyypin kuului runsas rukiin, perunoiden, maidon, voin, makkaran ja kahvin käyttö. Terveystietoiseksi nimetty toinen ruokavalio sisälsi runsaasti kasviksia, juureksia, teetä, ruista, kalaa, juustoa sekä aikuisiällä myös alkoholijuomia. Nämä ruokavaliotyypit näyttivät pysyvän pääpiirteissään samanlaisina lapsuudesta aikuisuuteen. Pitkäaikainen perinteinen ruokavalio oli yhteydessä useisiin sepelvaltimotaudin riskitekijöihin, kuten korkeisiin LDL-kolesterolin, apolipoproteiini B:n ja C-reaktiivisen proteiinin tasoihin sekä naisilla myös kohonneeseen verenpaineeseen ja insuliinitasoon. Niillä miehillä, jotka käyttivät runsaasti perinteiselle ruokavaliolle tyypillisiä elintarvikkeita, havaittiin muita enemmän sepelvaltimotaudin riskiä ennustavaa valtimon seinämän paksuuntumista. Tätä paksuuntumista esiintyi myös niillä tutkittavilla, joiden ruokavalio sisälsi keskimääräistä enemmän proteiinia ja vähemmän rasvaa. Tutkimuksen tulokset vahvistivat näkemystä siitä, että lapsuudessa muotoutuvat ruokatottumukset jatkuvat usein aikuisuuteen. Perinteisen ruokavaliion pitkäaikainen noudattaminen saattaa johtaa kohonneeseen riskiin sairastua sepelvaltimotautiin. Myös proteiinipitoinen ruokavalio ja samanaikainen, usein tietoinen, rasvan välttäminen saattaa lisätä sepelvaltimotaudin kehittymisen riskiä. Toistaiseksi vastausta vaille on **nimimerkki S:n** oivallinen kysymys: "Olivatko ateroskleroottiset muutokset voin, maidon ja makkaran syytä, vai rukiin ja perunoiden syytä?"

Lisää nimimerkki S:n mielenkiintoista spekulaatiota: Suomalainen ruokakulttuuri koki murroksen 1960- ja 70-luvuilla, alettiin syödä enemmän puolivalmisteita ja eineksiä. 1970-luvulla pikaruokapaikat yleistyivät. Kukaan varmaan ei tosissaan väitä, että sepelvaltimotauti vähenee silloin kun pikaruokakulttuuri yleistyy, siksi spekulaatiot eläinrasvan syönnistä ovat - spekulaatioita - niin kauan, kun todisteeksi esitetään jotain, joka sattuu tapahtumaan samanaikaisesti, mutta ei välttämättä ole kausaalisuhteessa. Vertaa jäätelönsyöntiä ei ole hukummiskuolemien syynä, vaikka molemmat lisääntyvät kesäisin. Tämän pitäisi jokaisen lääkärikoulutuksen saanut tietää. Elinajan odote vaikuttaa tiettyjen kroonisten vanhuuteen liittyvien sairauksien esiintyvyyteen, jos keskimääräinen elinikä on 40-50 vuotta, sepelvaltimotauti ei liene kuolinsyytilastojen kärjessä? Esimerkiksi Afrikan monissa maissa sepelvaltimotautia ei juuri "esiinny" juuri em. syistä. Elinajan odote Suomessa, mukaan lukien 1950-, 60- ja 70-luvut näkyy tässä. Viisimmat voivat tehdä päätelmät? **Nimimerkki S** arvelee. "Sairastavuuden ja hoidontarpeen määrä riippuu väestön ikärakenteesta. Nykyiset ja aiemmat elinolot, elintavat sekä yksilölliset vaara- ja suojatekijät vaikuttavat monen eri taudin ja toimintakyvyn vajavuuden syntyyn. Lisäksi terveydenhuolto voi vaikuttaa sairauksien syntyyn ehkäisten tai parantamalla sairauksia ja toimintakykyä hyvän hoidon ja kuntoutuksen avulla." Ja sitten vielä: "**Suomessa kulutus on kuitenkin muuttunut voimakkaasti 1970-luvulta alkaen niin, että eläinrasvojen osuus on jyrkästi pienentynyt samalla kun kasvisten ja hedelmien käyttö on jyrkästi suurentunut.**" Tätä viimeainuttua voi sitten verrata Tolosen väittämään:

"Sepelvaltimotauti oli lähes tuntematon ennen 1950-lukua, vaikka silloin syötiin reilusti voita ja muita maaeläinrasvoja. Tauti yleistyi 1960-luvulla toistaiseksi tuntemattomasta syystä epidemiaksi, mutta **yhtä tuntemattomasta syystä se alkoi vähetä 1970-luvun alussa**" Vielä 1970-lukuun ja vähentyneeseen sepelvaltimotautiin liittyen: "Suomalaisten miesten tupakointi on vähentynyt jyrkästi 1970-luvulta, mikä on kansainvälisesti ainutlaatuista." **Neonomide** mainitsee Pekka Puskan kirjoittaneen ihan kirjankin tupakoinnin haitoista ja lienee paikallaan kiittää tästä Monsieur Puskaa. Tyydyttyneiden rasvojen tai "eläinrasvojen" suhteen voimme todeta, että efekti ei ollut niin selkeä kuin oletettiin, **Neonomide** päätelee ja **Christer Sundqvist** on ihan samaa mieltä. Tyydyttyneiden rasvojen syyttelyn ongelmana ovat niiden sekavat lipidivaikutukset. Ensinnäkin on hyvin vähän kunnon näyttöä, että LDL nousisi pitkällä aikavälillä tyydyttyneitä rasvoja syömällä - elimistö sopeutuu. Toisaalta pelkän LDL:n lukuarvo kertoo aika vähän sydänriskistä - tärkeää sen sijaan on HDL/kokonaiskolesterolisuhde ja LDL-partikkelien määrä sekä tietyt osatyypit (kuten sdLDL_4b) sekä HDL:n absoluuttinen määrä sekä tietyt osatekijät kuten HDL_2b. **Neonomide** muistuttaa: "En ole kardiologi enkä edes lääkäri, mutta ketjun tähti Krauss on ja hän selittää LDL:n osatekijöistä tässä paperissa." Triglyseridien sekä pienen tiheän (sd) LDL:n määrä on merkittävässä riippuvuussuhteessa. Triglyseridejä nostavat hiilihydraatit, samoin sdLDL-pitoisuutta. Ehkäpä liiallinen hiilarien kulutus pahentaa diabetesriskin myötä myös tyydyttyneiden mainetta? **Neonomide** on itse kelaillut tällaista hypoteesia. "Pitkä verensokeri" eli HbA1c, ennusti EPIC Norfolk -tutkimuksessa dramaattisesti sydänkuolleisuutta. Kuten tuosta huomaa, LDL ja triglyseridit eivät ennustaneet mitään, mutta HbA1c "koko homman". Anekdoottina **Neonomide** haluaa mainita, että Diabetesliiton suosituksessa lukee näin: "HbA1c-arvon hyvä tavoitetaso on 6,5-7,5 %. Tällöin elinmuutosten riski on pieni, samoin vaikeiden hypoglykemioiden (liian matalien verensokerien). Hoitotasapaino on:

- hyvä, kun HbA1c-arvo on alle 7,5
- välttävä, kun HbA1c-arvo on 7,5-8,9
- huono, kun HbA1c-arvo on yli 9
- hälyttävä, kun HbA1c-arvo on yli 10"

Neonomide lukee tuota ylläolevaa Diabetesliiton suositusta sellaisenaan, että "pitkä verensokeriarvo" 7,5% lisää (EPIC-tutkimuksessa) sydänkuolleisuutta noin 7-kertaiseksi jo ei-diabeettisilla henkilöillä suhteessa normaaliin HbA1c-tasoon 4,5%. Kukin tehköön tuosta omat johtopäätöksensä. Yritän pitää näistä asioista tunteet poissa, mutta on vähän pakko kysyä, että olisiko tässä maassa edelleen kirveelle töitä? **Neonomide** kysyy.

Anonyymi ihmettelee: "Kuinka reilusti sitä voita muuten syötiin 1950-luvulla? Voi oli kortilla ainakin sota-aikaan, kaikki säännöstely lopetettiin vasta 1953, miten lie voin säännöstelyyn. Kuinka paljon ihmiset söivät voita keskimäärin 1950-luvulla, eikös se ollut kallista?"

Kia kysyy hienosti: "Eihän kasvisperäisellä ja eläinperäisellä tyydyttyneellä rasvalla ole eroa? Siis samaa tavaraa kemiallisesti?" **Neonomide** pitää tätä hyvänä pointtina: "Kasvi- ja eläinperäiset tyydyttyneet rasvat eivät todellakaan ole sama asia. Eläinrasvoissa on paljon mm. steariinihappoa ja palmitiinihappoa, vaikkapa kookosöljyssä taas lauriinihappoa ja butyraattia eli keskipitkiä triglyseridejä (kaunoilmaus tyydyttyneiden alaryhmälle). Kaikilla vähän omanlaisiaan terveysvaikutuksia. Kiteytetysti voisi sanoa, että eläinperäinen palmitiinihappo ehkäisee eläimiä ja ihmisiä kuolemasta hypoglykemiaan ja lauriinihappo on äidinmaidon tärkein komponentti (40%). Olisi aika älytöntä että tällaiset molekyylit tappaisivat ihmisiä kuin heinää." Nimimerkki **S** ei ole samoilla linjoilla Neonomiden kanssa, mutta väittelyn vieissä molekyylitasolle, biologi **Christer Sundqvist** päättää käsitellä kasvien ja eläinten rasvahapposisältöjä erillisessä blogikirjoituksessa.

Kommentointi jatkuu...

Lähde: Patty W Siri-Tarino, Qi Sun, Frank B Hu, and Ronald M Krauss. Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease. AJCN. First published ahead of print January 13, 2010 as doi: 10.3945/ajcn.2009.27725

Uusi vuosi - uudet kujeet!



Uusi vuosi tuo mukanaan uudet kujeet. Vuoden vaihtuessa moni suomalainen arvioi menneitä vuotta ja suuntaa katseensa tulevaisuuteen. On se aika vuodesta, kun pohdimme mitä uudistuksia haluamme elämäämme ja mitä aiomme tehdä niiden toteuttamiseksi.

Äsken päättyneessä kyselyssäni kiinnitty huomio siihen, että 32 prosenttia blogini lukijoista ei tee minkäänlaisia uuden vuoden lupauksia. Eniten luvataan ruokailla terveellisemmin (35%), mitä voidaan pitää erittäin järkevänä lupauksena. Teen taas kaikkeni, jotta terveysblogissani olisi esillä terveellisen ruoan perusaineksia: vihanneksia, juureksia, hedelmiä, metsämarjoja, lihaa, kananmunia, ruisleipää ja ripaus eksotiikkaa.

Lahduttavan moni (30%) aikoo nauttia enemmän elämästä. Se on hieno asia! Elämä on liian lyhyt uhrattavaksi synkkyyden alttarille. Tee sinä niin kuin 29 prosenttia lukijoista: Liiku enemmän! Säännöllisellä liikunnalla saavutetaan enemmän terveyshyötyjä kuin millään muulla toiminnalla. Joka ei halua liikkuu, hankkikoot lääkäritään liikkumattomuustodistuksen.

Elämäniloa tuo sivistyksen hankkiminen. Peräti 22 prosenttia teistä haluaa lukea ja muutenkin sivistää itseään enemmän kuin viime vuonna. Se voi tarkoittaa esimerkiksi, että hankit itsellesi laadukasta luettavaa vaikkapa Suomen urheiluliitolta <http://sietamatonleveys.fi/>. Yhtä moni teistä aikoo laihduttaa. Sekin onnistuu nyt paremmin kun sitä ennen lukee tuon SUL:n kirjan.

Kiva kun se pylväs ei jäänyt ihan tyhjäksi, jossa kysyttiin intoa lukea tätä vaatimatonta terveysblogiani. Joka kymmenes teistä haluaa lukea enemmän tätä Suomen suosituinta terveysblogia.

Juoksua paljain jaloin on tutkittu

**

Harvardin yliopiston tutkija ja professori Daniel Lieberman on julkaissut liikuntafysiologian alaan kuuluvan tutkimuksen arvovaltaisessa Nature -lehdessä.

Hän on tutkinut mm. kenialaisten paljain jaloin juoksua ja amerikkalaisten tossunkuluttajien juoksutekniikkaa. Päähavaintona oli, että paljain jaloin juoksu aiheutti vähemmän jalkavammoja. Kun juosti paljain jaloin, askellus oli päkiävoittoista ja jalassa olevat luonnolliset vaimennusominaisuudet otettiin paremmin käyttöön. Kun sen sijaan verhosi jalkansa huippumoderniin juoksukenkään, askellus muuttui kantapäävoittoiseksi.

Kehityshistoriamme aamuna olemme kävelleet ja juosseet paljain jaloin. Vasta kehityshistoriamme viimeisillä sadasosasekunnella, eli noin 40-50 vuotta olemme toteuttaneet liikuntaviettimme sitä varten suunnitelluilla erikoisvalmisteisilla tossuilla. Kansainvälinen juoksukenkäbisnes on suurta. He eivät ehkä halua sinun siirtyvän juoksemaan paljain jaloin?

Juoksutossuilla köpöttely tuottaa voimakkaan kantapääiskun kertoja kilometrillä. Siksi juoksukenkässä on pohjassa ja kantapään alla iskua vaimentavaa materiaalia. Kiistelyä on aiheuttanut se miten paljon niistä on hyötyä. Juoksutossujen kehittäjät ja valmistajat uskovat tietysti omiin tuotteisiinsa. Paljain jaloin juoksevien jalkapohja osuu maahan joko päkiän kohdalla tai jalan keskikohdalla. Ihmisen jalassa on voimakas kaari, joka toimii jousen tavoin ja paljain jaloin juokseva hyödyntää tätä. Painopiste siirtyy jalan kaaren avulla kosketuskohdasta ensin hiukan taaksepäin ja sitten takaisin eteenpäin kun jalka lähtee irtomaahan. Kantapää edellä maahan tuleva ei jalan kaarta pysty hyödyntämään.

Paljasjaloin juokseminen vaatii enemmän sekä pohjelihaksilta että jalkapöydän lihaksilta kuin kantapää edellä maahan törmäävien, kengillä juoksevien juoksutyylillä. Samalla akillesjänteen voima pystytään hyödyntämään paremmin.

Nykyihmisen varhaisella esivanhemmalla, Australopithecus afarensiksella, joka eli noin kolme miljoonaa vuotta sitten, jalan kaari oli paljon laakeampi kuin nykyihmisellä. Australopithecus pystyi kävelemään pitkiä matkoja kahdella jalallaan ja ottamaan lyhyitä juoksupyrähdyksiä, mutta pitkän matkan kestävyysjuoksija hän ei ollut. Noin 2 miljoonaa vuotta sitten eläneillä hominiineilla jalkaterän muoto muuttui kaarevammaksi ja pitkän matkan juoksuun sopivaksi. Se on epäilemättä parantanut kykyä metsästää savannilla.

Harkitse juoksua paljain jaloin - kesällä ulkona ja talvisin liikuntahallissa. Juokse luonnon omilla "kengillä".

Lähde: The best running shoe may be nature's own: study. Reuter's Health, 27.1.2010.

Asiaa käsittelee myös: YLE Tiedeuutiset, 27.1.2020

Neonomide sanoi...

Paljain jaloin juoksu on kovin juttu ikinä !

Itse kiipeilin viime elokuussa Turkin vuorilla pelkät kangasmaiset feelmaxit jalassa ja se oli kuin upeaa jalkahierontaa - samalla kangas suojelee piikkikasveilta joiden piikit menivät ilkeästi muun seurueen sandaalien läpi ja olivat todella kivuliaita. Niitä tuli käytettyä niin innokkaasti että ne menivät puhki. ^^

Nyt omistan Five fingerit ja odottelen että saan kunnolliset varvassukat - alle -10 asteen lämpötiloissa niitä tosin ei kannata missään nimessä käyttää (uskokaa kun sanon!).

Anteeksi pikku product placement, mutta nämä ovat mielestäni todellisia TERVEYSKENKIÄ, koska mahdollistavat liikkumisen kuin paljain jaloin, suojaen jalkoja vain haavoilta:

<http://www.fivefingers.fi/>

<http://www.feelmax.com/index.php?lang=fi>

Mikä olisi jaloille ja kropalle terveellisempi jalkinevaihtoehto kuin kengät, jotka eivät ole kengät, vaan toiset jalkapohjat ?

Kun emme pääse enää kivikaudelle, pitää tyytyä toiseksi parhaaseen, hyvä Christer !

perjantai, tammikuu 29, 2010 4:13:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Tuntuu kyllä aika utopistiselta nykyajan teillä juosta paljain jaloin, on terävää sepeliä, lasinpaloja ja ties mitä vahingoittavaa, samoin metsässä kaikkea risukkoa ja katkenneita vesoja, joissa terävä kanto menee jalasta läpi. Pururadalla se lienee mahdollista.

sunnuntai, tammikuu 31, 2010 10:40:00 ap.

A sanoi...

Neonomiden mainitsemilla kengillä se onnistuu. Siis "paljain jaloin" juoksu.

A.

sunnuntai, tammikuu 31, 2010 5:58:00 ip.

Kevytmyrkyt eivät enää mene kaupaksi

**

Eilen Eläkeliiton Turun osaston luennolla sain kuuntelijat hymyilemään hyvin yksinkertaisella tavalla. Kerroin siitä miten kevyttuotteet ovat menettämässä suosiotaan. Rasvainen maito ja voi kelpaa yhä paremmin suomalaisille, kertoo mm. Kauppalehti. Iäkkäät kuulijani innostuivat ajatuksesta, että vanhat kunnon ruoan valmistusmenetelmät ja suomalainen perinneruoka tulevat taas kunniaan:

- paistetaan ruoka voissa
- voi maistuu leivän päällä
- juodaan aitoa täysrasvaista maitoa
- nälkä ja kilot lähtevät jos syödään vähemmän perunaa, pastaa ja riisiä
- lihasta ei tarvitse leikata ylimääräistä läskiä pois
- annetaan arvo ruoan oikealle maulle
- sanotaan "juu juureksille - ei eineksille"
- aivot toimivat paremmin kun saa syödä laaturuokaa
- välipalat veks' - kroppa terveeks'
- ei enää balsamoida äiti kakuilla ja leivoksilla
- syö niin, että nälkä lähtee
- sokeria ja hiilihydraatteja kannattaa pikkuisen varoa
- verisuonet eivät mene tukkoon rasvaista ruokaa syömällä
- lopetetaan margariinin syönti
- kananmunat eivät ole myrkyä

Jos haluat kuulla Suomen räväkintä, kerettiläisintä ja rasakkaimpaa ravitsemusvalistusta, silloin tiedät osoitteen:

Christer Sundqvist
Parainen
christer.sundqvist@ravintokirja.fi
040-7529274

Tässä vielä otteita Kauppalehden jutusta:

Maitomarkkinoilta kuuluu kummia. Pitkään suosiossa olleiden vähärasvaisten maitotuotteiden menekki on kääntymässä laskuun. Tulosaluejohtaja Ari Siljander Valiolta kertoo, että suomalaiset kuluttajat haluavat aitoja maitomakuja rasvattomien tuotteiden sijasta. Hänen mukaansa normaalirasvaisten tuoteryhmien kasvanut suosio näkyy jo selvästi Ruotsissa.

- **Siellä kevyttuotteiden määrä** kauppojen hyllyillä vähenee jatkuvasti. Suomi näyttää seuraavan samaa suuntaa, hän uumoilee.

Esimerkiksi voita ja kermaa käytetään nyt enemmän kuin muutama vuosi sitten. Niitä käytetään ruokaan vähemmän kuin vastaavia kevyttuotteita. Normaalisuolaisen kerman ja voin käyttöä perustellaan kunnon vanhanajan maun tunteella.

Siljanderin mukaan kuluttajat hakevat ruoan valmistukseen yksinkertaisuutta ja luonnonläheisyyttä. Myös luomumaitotuotteiden suosio on pitänyt pintansa taloustilanteesta huolimatta.

Vähärasvaisia maitotuotteita on useasti arvosteltu niiden mauttomuudesta. Kevyttuotteet ovat olleet hyllyillä parhailla paikoilla ikään kuin tyrkyllä. Kaupan vastaus laajaan tuotevalikoimaan on ollut, että ne pitävät esillä niitä tuotteita, joita kuluttajat haluavat.

Ja otteita Kauppalehden keskustelusta:

Missä Puska. Äkkiä nyt varoittemaan rasvojen vaaroista : -) Perunaa ja hiilaria vaan napaan, että ihmiset saavat insuliinit taivasiin...
Maito maitona ja voi voina. Nyt alkavat ihmiset vihdoinkin ymmärtämään miksi isoäidin kolestroli ei piikannut ja aikuisiän diabetesta oli niin vähän vielä 30 vuotta sitten. Kevytmyrkyt joutavat romukoppaan..
Just vastikään joku väläytteli voin kieltämistä... huuhaa hommaa sanon mä. Kyllä

luonnolliset maun kuten voi ja kerma ovat varmasti terveellisempiä kuin teolliset p****t. Semmoiset vie varmasti hautaan aikaisin!
Ihmetyttää vaan kun ei mistään saa kunnollista tutkimus tietoa rasvoista, hiilareista, lisäaineista jne. Aina joku epäilyttävä taho on rahoittanut tutkimuksen ja lopputuloksen luotettavuutta voi vain arvuutella. Omalla järjellä tässä holhous yhteiskunnassa pitää tulla toimeen...

Tinttu sanoi...

Kansankieliset, kevytmieliset (lue: hymy suupielessä muotoillut), mutta kaiken kattavat teesit!

Muuta ei voi sanoa!

Tinttu Karstulasta

tiistai, tammikuu 26, 2010 11:26:00 ap.

Anonyymi sanoi...

"Välipalat veks" - kroppa terveeksi" olisi ollut kova sana 70- ja 80-lukujen tietoisuissa telkkarissa. Tuli mieleen seuraava tietoisuidea:

Tapahtuu heikoilla jäillä. Vanha pariskunta köpöttelee pitkin jäätä. Riutoneita kevytuotteita naamariinsa vetäviä vanhuksia näytetään välähdyksenomaisesti. Sitten jää pettää pariskunnan alta. Sinne hukkuvat. Pinnalle jää kellumaan rasvaton maitopurkki. Taustalla soi kauheasti ritisevä äänilevy, joka jää junaamaan paikalleen: rasva tappaa, rasva tappaa, rasva tappaa... syö kevyesti, syö kevyesti...

Sitten jostakin yläilmoista kuuluu enkelimäisen kauniisti jokin Albinonin Adagio ja luetaan Christerin blogista niitä kaikkein parhaimpia pätkiä: sano juu juureksille - ei eineksille, verisuonet eivät mene rasvasta tukkoon, kananmunat eivät ole myrkyä...

Saa vapaasti käyttää ideaa.

tiistai, tammikuu 26, 2010 11:39:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...

Jep, ensimmäistään "kevyt linja" tuotetta ei olla tarvittu ja painoa on yli 20kg vähemmän kuin rasvatonta maitoa lipittäessä.

Kansa rupeaa heräilemään. Koulut ja päiväkodit ovat kuitenkin vieläkin "vähän rasvaa"- uskon luoissa. Poikani oli vähän aikaa Roihuvuoressa päiväkodissa. Seinällä luki:

Päiväkodissa noudatetaan VRN:n suosituksia:

1. Vain rasvatonta maitoa
2. Vain keijua leivän päällä
3. Kaikki kastikkeet vähärasvaisia
4. Kaikki leikkeleet vähärasvaisia
5. Kaikki lihat vähärasvaisia (tuskin lainkaan kokolihaa)

+ valtavasti tärkkelystä.

Lapsukaiset ne viruvat nälässä ja moni astuu ikuisen näläntunteen noidankehään, kurimukseen ja lihomiseen.

Se on teidän syytänne Pekka Puska, Matti Uusitupa & Kump.

tiistai, tammikuu 26, 2010 11:53:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Minulle maistuu rasvaton, maustamaton jogurtti. Samoin 10-prosenttinen Polarjuusto. Kahvin ja puuron kera maistuu rasvaton maito. En näe yhtäkään syytä miksi nuo tuotteet pitäisi valita rasvaisina.

tiistai, tammikuu 26, 2010 12:57:00 ip.

VINSKI sanoi...

Sami:lle

itse perhepäivähoitajana kovin turhautunut noihin valtion suosituksiin. vanhemmat tuo hoitoon ne valmiiksi pyöreät lapsukaiset, ja jos yrität edes vihjaista muusta kuin valtion suosituksista, niin se onkin hoitajan syy että lapset on pyöreitä (ei sen karkkipussin, joka oottaa jo autossa kun lasta haetaan, eikä sen jokailtaisen makaroni/pitsa/ranskanpotut&nakit illallisen)

ja jos ei muuten niin ne ateriakorvaukset joita lapsista saadaan, huolehtii siitä että lapsille on edullisempaa syöttää sitä halvinta makaronia, perunaa ja riisiä mahdollisimman paljon. Näillä palkoilla kun ei oikein raaski kuitenkaan vieraita lapsia alkaa omasta pussista kovin paljon ruokkimaan. Etenkin kun lapset jo kotona tottuvat rasvattoman makuun ja runsaaseen perunaan ja pastaan, niin yritys tarjota kunnollisia ruokia johtaa usein siihen että lapsetpa ei syö, ja ruuat-rahat menee roskiin.

piirun päälle 5 euroa saisi kustannusten mukaan 4 lapsen päiväruokaan rahaa kuluu juomineen ja pakollisine leipineen) ja nelivuotiaat syö jo aika kohtalaisen kokoisia annoksia. Siinä ei kovin paljon vaihtelevia kalaruokia ostella tai kokolihaa tarjoilla.

Joten meillä, kuten monen muunkin tuntemani (oikeasti) terveystietoisemman hoitajan kotona hoidettavat syö päivällä eri ruokaa kuin hoitajan perhe iltasella.

Omat lapset energisiä ja solakoita, ja pienestä pitäen tankkailtu kunnan ruualla, rasvoja kaihtamatta. Itsekin kummasti solakoitui miltei 20 kiloa kun uskalsi irrottautua siitä "light" elämästä.

tiistai, tammikuu 26, 2010 1:08:00 ip.

Sinikka sanoi...

Sivun ylläpitäjä on parhaimmin mahdollisin keinoin tuonut esille meille tavallisille ihmisille jo vuosia sitten mikä vaara vaanii runsaissa välipaloissa ja kevytuotteissa. Kirjoitimme toisillemme noin kaksi vuotta sitten monta kirjettä ja sain Teiltä tohtori Sundqvist ohjeita joita olen noudattanut pian kaksi vuotta. Ei puhu puppua tämä tohtori Sundqvist! Hän neuvoi minua ilmaiseksi miten pääsen vaivoistani eroon. Ikinä ei mitään maksua tullut!

Ja ohjeet ovat toimineet: 1) syö pieni määrä täysrasvaisia tuotteita suurten kevytuoteannosten sijaan joista on rasvat poistettu.

2) jätä pois iltapäivän naposteluhetket ja jos tulee nälkä syö seuraavana päivänä lounaalla hieman isompi ruoka-annos
3) runsaasti vihanneksia ja juuresraasteita aina ruokahetkinä niistä saa vitamiineja

4) nälän pitää parhaiten proteiini ja rasva, sokeriset ja hiilhydraattiset ruoat nältävät nopeimmin

5) jätä lautaselta pois peruna ja makaroni, ihan vähän voi syödä täysjyväriisiä

6) liikuntapäivänä nauti laimeaa hunajajuomaa

7) älä usko kaikkeen mitä kirjoitetaan rasvojen epäterveellisyydestä, olen aina pelännyt syöneeni liikaa rasvaa, kun tämä stressi poistui aloin voimaan paljon paremmin.

8) kestä oman aikansa enne kuin iso vatsa pienenee, jos täyttää vatsan hiilhydraateilla ei se piene, jos täyttää vatsan lihalla se pienee

Ja paljon muuta ohjeistusta tuli. Tulokset tästä ilmaisesta ohjauksesta olivat tällaiset:

- 1) painoni on tippunut 23 kiloa!!!
- 2) kiusallinen intiimivaiva on poissa
- 3) ihoni on hyvässä kunnossa, ennen se oli aivan karneassa näppyöiden peitossa
- 4) olen energinen ja jaksan tehdä töitä ja hoitaa perhettä
- 5) korkeat sokeriarvot ovat laskeneet normaaleiksi ilman lääkkeitä
- 6) verenpaine on nyt normaali
- 7) polvikivut ovat historiaa

Minun olisi pitänyt kiittää Sundqvistia paljon aikaisemmin, mutta jostain syystä se on jäänyt. Voin korjata kiittämättömyyteni suosittelemalla Sundqvistin uutta kirjaa ystävilleeni. Se on hyvä varsinkin jos se käsittelee laihtumista rehelligiseen tapaan kuten Sundqvist sen osaa tehdä.

Sinikka

tiistai, tammikuu 26, 2010 1:30:00 ip.

Miku sanoi...

Erittäin hyvin kiteytetty jälleen kerran Christer! Lähes tulokoon noilla ohjeilla on tippunut nyt se 40kg ja olo on timanttinen. E-koodit jäänyt pois ja aito ruoka maistuu. Hiilihydraatit syödään kasviksista, hedelmistä, marjoista, juureksista ja hapanmaitotuotteista. Mahtavaa että Suomessakin pikku hiljaa herätään! Ei se kaurapuurokaan pahaksi ole, mutta pitää muistaa, että se pitää kuluttaa pois, muuten siitä saa kivan pelastusrenkaan itselleen. Sekin kenelle se kertyy on varmasti täysin yksilökohtaista, minulle ei hh yksinkertaisesti suurina annoksina sovi.

Oikeastaan harmittaa hieman tuo kikkailu noilla eri rasvoilla tuolla pitkässä rasvakeskustelussa. Toki on mielenkiintoista lukea että tyydyttynyt rasva ei tukikaan verisuonia, mutta eikö sen sano ihan maalaisjärkikin? Syödään sitä mitä ollaan aina täällä syöty! Paljon kalaa, lihaa aina kun saadaan "saaliiksi", kananmunia päivittäin, hapanmaitoa koska se säilyy paremmin/tuoretta maitoa ilman prosessointia sekä kaikkia kasvikkunnan tuotteita, mitä vain metsästä löytyy, ja ollaan todettu syömäkelpoiseksi. Toki kaupassa joutuu aluksi hieman totuttelemaan ja katselemaan hieman silmäkorkeutta alemmas tai ylempäs, mutta kyllä ne sieltä löytyvät, ne aidot oikeat maut! Kulutustottumukset ovat näköjään muuttumassa ja kohta ei tarvitse enää aitoja makuja metsästä, mahtavaa!

Välipalat on turhia, sen olen huomannut, ainakin nyt 90-vuotiaan vaarini kohdalla, kolme kunnan ateriaa päivässä ja ilman kevyt tuotteita. On ainakin hänet pitänyt hengissä tähän asti, vaikka onkin kaksi askia Norttia päivässä poltettu 70 vuotta (lopetti 85 ikäisenä lääkärin pyynnöstä, vaikka ei keuhkoissa sen suurempaa vikaa ollutkaan).

Samille sen verran, että täysin samaa mieltä päiväkotit-/kouluruokailusta. Aivan järkyttävää! Kovasti puhutaan että puoli kiloa päivässä kasviksia, mutta jos koulussa on vuoroviikkoina porkkanaraastetta tai kaaliraastetta niin eihän lapsi opi kasviksia syömään. Tietenkin määrärahat on rajalliset mutta kyse on mielestäni enemmänkin priorisoinnista, halutaanko satsata tulevaisuuteen vai johonkin muuhun, eli poliittinen kysymys. Toki suurin valistus ravitsemukseen pitäisi tulla vanhemmilta mutta ei heitä yksinkertaisesti tunnu kiinnostavan se mitä lapsi syö tai sitten uskotaan kyseenalaistamatta virallisia suosituksia, valitettavasti.

Miku

tiistai, tammikuu 26, 2010 1:42:00 ip.

Mökkihöperö sanoi...

Hyvä Christer, hyvä Tinttu Karstulasta, hyvä Vapaasti Idean tarjonnut, hyvä Sami Uusitalo, hyvä VINSKI, hyvä Sinikka, hyvä Miku. Hyvä kaikki me jotka olemme nähneet valon pimeydessä!!!!

Mökkihöperö

tiistai, tammikuu 26, 2010 1:48:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Kevytlinjalla on ollut vain yksi kommentoija. Hän on ilmeisesti laihtunut nolla kiloa. Rasvoja pelkäämättä nauttineet laihtuneet 20-40 kg.

Näin se menee.

tiistai, tammikuu 26, 2010 3:48:00 ip.

Neonomide sanoi...

Christer sanoi...

"Leivän päälle voita"

En halua pilata hyvää settiä, mutta leivässä on aika paljon hiilihydraatteja. Jenkeissä suositellaan 6-11 annosta täysjyväviljaa päivässä. Mikä tärkeämpää, leivässä on lektiinejä. Liikaa.

Mielestäni viljatuotteita ei tule käyttää ollenkaan. Pikku esimerkkejä alla.

Minulla on kaksi psykoositoipilasta ystävinä. Psykoosiläkkeet kuten ketiapiini ja olantsapiini ovat yhä Suomen määrätymimpiä lääkkeitä.

Haluaisiko Christer tai joku muu "perinteisen ruokavalion kannattaja" suositella heille _leipää_ osana "terveellistä ruokavaliota" näiden pikku tietoisukujeni jälkeen:

<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?tool=pubmed&pubmedid=19245705>

<http://www.ajcn.org/cgi/reprint/18/1/7>

http://3.bp.blogspot.com/_i3AdCF73cFI/SkdXfhBr1TI/AAAAAA/AAANw/tmRB_UfyiLQ/s400/wheatchart.gif

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16423158>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19494248>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17948900>

Muita kivoja arpavoittoja mitä liittyy viljojen syömiseen:

<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?tool=pubmed&pubmedid=18056028>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16234020>

<http://www.bmj.com/cgi/content/full/329/7468/716?view=long&pmid=15269095>

<http://www.haematologica.org/cgi/content/full/93/12/1761>

Puhumattakaan autismista ja Sjögrenin syndroomasta. Varsinaisten keliakikkojen (joista diagnosoimattomia on yli 90% monien arvioiden mukaan) ongelmista saisi koottua Baabelin tornin. Laajan tutkimuksen mukaan uskomattomat 83% _oireettomista_ vastaa immuunireaktiolla gluteeniin.

Tupakkaa kutsutaan myrkyksi. Miksi viljoja ei kutsuta ?

Koostetta:

<http://www.tiede.fi/keskustelut/laaketiede-ja-terveys-f11/viljojen-gluteeni-huumeiden-listalle-t39451.html>

Vehnä on pahin, miltä kymmenien sairausgeenien aktivoituminen kuulostaa? (suomalainen tutkimus!)

<http://www.ajcn.org/cgi/content/full/85/5/1417>

Pidän jotenkin keskiaikaan palaamisen merkinä, että jotkut pitävät edelleen keliakiaa "suoliston sairautena", vaikka kyseessä on käsittämättömän alidiagnosoitu koko elimistön autoimmuunitila, joka lisää rajusti riskiä sairastua syöpiin, osteoporoosiin, ykköstyypin diabetekseen, kilpirauhassairauksiin, MS-tautiin, Sjögrenin tautiin, neuropatiaan, nivelreumaan, masennukseen, ahdistuneisuushäiriöihin ja skitsofreniaan. Noin alkajaisiksi. Kaikkiin löytyy lähteitä niin pitkäksi aikaa kuin jaksaa lukea.

Aika tehokas "suolistosairaus"?

PS: Tuskin kukaan olisi osannut arvata, että maailman tärkein viljelykasvi sukulaisineen olisi länkkärisairauksien olennaisimpia tekijöitä. Koostan pian aiheesta blogiini artikkelin, jossa käyn läpi koko setin aina Nature-lehdessä julkaistua tutkimuksista luuston ja jopa kallon koon pienenemisestä yli 10% kun luonnonkansat alkoivat viljelemään vehnää ja muita viljoja.

Ruokavalio, jossa on viljoja, ei voi määritelmällisesti olla optimaalinen. Neoliittinen "normaali" on evoluution valossa krooninen sairaus.

keskiviikko, tammikuu 27, 2010 7:28:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...

Ihminen pärjäsi kaksi miljoonaa vuotta ilman minkäänlaisia viljatuotteita. Kaikessa viisaudessaan ihminen on jalostanut viljalajikkeet varsin tärkkelyspitoisiksi. Tämä on ymmärrettävää. Näin samalla peltopinta-alalla saadaan tuotettua enemmän energiaa.

keskiviikko, tammikuu 27, 2010 8:39:00 ip.

Matti Tolonen sanoi...

Esitän oman näkemykseni kahden sukupolven ajan Suomessa annetusta ravitsemuksen disinformaatiosta tässä Radio Finlandian haastattelussa (27.1.2010), joka kuuluu netin kautta

kaikkialla maailmassa. Puskalle menee rajun puoleisia terveisiä hyvä musiikin säestyksellä

<http://tinyurl.com/y8zu4aq>

keskiviikko, tammikuu 27, 2010 9:44:00 ip.

Jauhonaama sanoi...

Kun kasveja on osattu jalostaa vaikka minkälaisiksi niin miksi viljaa ei ole osattu jalostaa gluteenittomaksi? Selvästi on jollain tapaa hankalaa muuten se varmaan olisi jo tehty.

keskiviikko, tammikuu 27, 2010 10:21:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Ilmeisesti "viljatuotteita" on käytetty jossain määrin aikaisemminkin:

<http://www.sciencemag.org/cgi/content/abstract/326/5960/1680>

torstai, tammikuu 28, 2010 11:04:00 ap.

Neonomide sanoi...

Durraa tuossa linkissä tarkoitettiin, ei ole viljakasvi siinä merkityksessä missä vehnä ja sen sukulaismyrkkykasvit. Eikä tuo lähde edes ole kovin hyvää näyttöä, esimerkiksi paleoliittisen ravinnon johtava tutkija, professori Loren Cordain piti tutkimusta varsin vähäpätöisenä.

Gluteenia on itse asiassa pyritty jalostuksen myötä LISÄÄMÄÄN viljoihin, koska se parantaa leivontaominaisuuksia. Samalla se lisää gluteeniherkyyttä ja mm ateroskleroosia ja kilpirauhasen toimintahäiriöitä.

lauantai, tammikuu 30, 2010 4:22:00 ap.

Neonomide sanoi...

Liikalihavuudesta puhumattakaan - vehnä sotkee lektiiniensä vuoksi insuliininerityksen täysin.

lauantai, tammikuu 30, 2010 4:24:00 ap.

Dr. Doctor sanoi...

<http://www.dailymail.co.uk/news/article-1247216/The-Big-Fat-Lies-Britains-obesity-epidemic.html>

lauantai, tammikuu 30, 2010 11:33:00 ip.

Todellista superfoodia!

Olen tänään saanut sähköpostiini jättitutkimuksen. Laajaa yhteistyötä tehden nimekkäistä tutkijoista koostuva asiantuntijajoukko on luonut edellytykset ruoka-aineiden vertailuun sen mukaan miten paljon ne sisältävät terveyttä ylläpitäviä antioksidantteja. Tiedot on tarkoitus koota erityiseen tietokantaan.

On jo pitkään ollut tiedossa, että kasvisvoittoinen sekaruoka on ihmiselle kaikkein parasta. Erityisesti marjoissa, hedelmissä, mausteissa, pähkinöissä ja vihanneksissa on runsaasti antioksidantteja ja muita kasviksille tyypillisiä ainesosia. On otaksuttu, että antioksidanteista löytyy paljon terveyshyötyjä.

Kovasti urakoiden asiantuntijat ovat aivan pian virallisesti julkaisemassa jättimäisen urakkansa parhaita paloja. Tutkijat elättelevät toiveita siitä, että heidän havaintojaan voidaan hyödyntää tulevaisuuden tutkimuksissa missä etsitään kasvien terveysvaikutuksia. Minä olen saanut ottaa osaa heidän tutkimukseensa hieman etujajassa ja voin vakuuttaa, että todella mielenkiintoiselta vaikuttaa. Tässä joitakin poimintoja kaikkein eniten antioksidantteja sisältävistä ruoka-aineista, joita minä luonnehtisin todelliseksi superfoodeiksi! Ruoka-aineille on erityisellä menetelmällä (modified version of the FRAP assay) laskettu kokonaisantioksidanttimäärä.

Parhainta mahdollista superfoodia

Ruoka-aine _____ Antioksidanttimäärä (mmol/100 g)

Neilikka, jauhettu _____	277.3
Amla (intialainen karviaismarja), kuivattu _____	261.5
Mintunlehdet, kuivattu _____	116.4
Jamaikan pippuri (Allspice), kuivattu jauhe _____	100.4
Ruusunmarja, kuivattu _____	78.1
Kaneli, kuivattu jauhe _____	77.0
Oregano, kuivattu jauhe _____	63.2
Timjami, kuivattu jauhe _____	56.3
Mustikka, kuivattu _____	48.3
Afrikkalaisen baobab puun kuivatut lehdet _____	48.1
Rosmariini, kuivattu jauhe _____	44.8
Sahrami, kuivattu jauhe _____	44.5
Salvia, kuivattu jauhe _____	44.3
Rakuunayrtti, kuivattu jauhe _____	43.8
Laakerinlehti, kuivattu _____	27.8
Zereshk (minulle tuntematon punainen marja) _____	27.3
Muskotti, kuivattu jauhe _____	26.4
Saksanpähkinä _____	21.9
Inkivääri, kuivattu _____	20.3
Tilli, kuivattu _____	20.2
Basilika, kuivattu _____	19.9
Espresso kahvi _____	14.2
Pekannähkinä kuorineen _____	8.5
Auringonkukansiemenet _____	6.4
Omena, kuivattu _____	3.8
Maa-artisokka _____	3.5
Mustikkahillo _____	3.5
Luumut, kuivatut _____	3.2
Punaviini _____	2.5

Huomio kiinnitty siihen, että mausteissa on runsaasti antioksidantteja. Hedelmämehut pärjäisivät vertailussa yllättävän huonosti. Luonnollisesti metsä- ja muissa villimarjoissa on runsaasti antioksidantteja.

Lähde: Monica H Carlsen, Bente L Halvorsen, Kari Holte, Siv K Bøhn, Steinar Dragland, Laura Sampson, Carol Willey, Haruki Senoo, Yuko Umezono, Chiho Sanada, Ingrid Barikmo, Nega Berhe, Walter C Willett, Katherine M Phillips, David R Jacobs Jr and Rune Blomhoff. The total antioxidant content of more than 3100 foods, beverages, spices, herbs and supplements used worldwide. Nutrition Journal 2010, 9:3 doi:10.1186/1475-2891-9-3 (provisional PDF)

Valtsu sanoi...

Antioksidanteista on kyllä ihan mielenkiintoisia teorioita, mutta onko niistä kuitenkaan todistettua terveyshyötyä?

Nyt ei jaksa massalueskella keskusteluja, joita aikoinaan kävin läpi, mutta täällä on jotain pohdintaa liittyen aiheeseen:
<http://karppaus.info/forum/viewtopic.php?f=17&t=40627>

perjantai, tammikuu 22, 2010 4:50:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Valtsu ehtii joka paikkaan! Antioksidantteihin sopii minun mielestäni ajatus kohtuudesta. Antioksidantteja on paljon tutkittu. On sekä hyvää että huonoa kerrottavaa tutkimuksista. Varsinkin niitä antioksidantteja, joita on eristetty ja jalostettu sekä myydään pillereinä ja jauheina, kehottaisin käyttämään harkiten. Syömällä metsämarjoja ja käyttämällä mausteita ruoassa ei voi mielestäni saada aikaan juuri muuta kuin terveysvaikutuksia. Siitä vaan marjoja syömään, ehkä ei kuitenkaan oreganolla maustaen.

Karppaus infon juttuja en lue. Fanaatikoiden temmelyspaikka vailla vertaa!

perjantai, tammikuu 22, 2010 5:05:00 ip.

ON sanoi...

Onko kyseessä muuten kassiakaneli vai "aito" ceyloninkaneli?

ON

perjantai, tammikuu 22, 2010 5:17:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

ON -nimimerkille: Paperista ei käy ilmi mitä kanelilaatua on analysoitu. Epäilen vahvasti, että tutkijaryhmää on vain aito ceyloninkaneli kiinnostanut.

perjantai, tammikuu 22, 2010 5:23:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Vielä tämä tieto: The database will be available online at the University of Oslo's web site.

perjantai, tammikuu 22, 2010 5:25:00 ip.

Janne sanoi...

Kyllähän monilla olisi halua luoda jonkinlainen ruoka-aineiden ravintoaine- tai fytokeemikaali-indeksi. Indeksillä joka laittaisi meille ruoka-aineet selkeään ja ainoaan oikeaan järjestykseen. Näin voisimme kerätä terveyttä kuin plussa-pisteitä. Mutta ravitsemustutkimuksen monimutkaisuudesta johtuen kyse on enemmän politiikasta kuin eksaktista luonnontieteestä.

Siksipä mitään tällaista validia mittaria tuskin koskaan pystytään kehittämään. Kyse ei ole vain hyvien ja huonojen

ravintoaineiden määrästä, vaan niiden välisestä suhteesta ja siitä, mitkä ravintoaineet ovat kansanravitsemuksellisesti kaikkein tärkeimpiä. Niin kauan kun tällä pallolla asuu enemmän ihmisiä kuin yksi, niin tuskin tällaista yksimielisyyttä ruoka-asioissa saavutetaan.

Artikkeli aiheesta: <http://20.fi/3435>

Drewnowski ym. Nutrient profiling of foods: creating a nutrient-rich food index. Nutr Rew 2008;66:23-29

perjantai, tammikuu 22, 2010 5:38:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos järjen äänestä, Janne. On juuri niin kuin kerrot. Käsittääkseni jollakin yhdessä sovitulla mittausmenetelmällä voidaan löytää ne keskenään antioksidanttipitoisimmat ruoka-aineet. Mutta kuka takaa, että antioksidantit siirtyvät suoraan havaittaviin terveysvaikutuksiin? Tämä on se iso ongelma, johon Jannen linkittämä paperi mm. pyrkii tuomaan näkökohtia.

Paljon hehkutetut superfoodit gojit, macat, spiruliinat yms. puuttuvat ainakin tutkimuksen käsikirjoituksesta tässä vaiheessa. Olisikohan se merkki siitä, että joidenkin superfoodien suhteen kannattaa säilyttää terve harkintakyky. Lisää tietoa superfoodeista tulee ajan hermolla elävän Kunto & terveyslehden numerossa 1/2010. Kannattaa ehdottomasti hankkia. Ihan varmaan on paras suomeksi toimitettu selvitys superfoodeista!

perjantai, tammikuu 22, 2010 5:46:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Juu, malttia meikäläisenkin peräänkuuluttaisi. Tuskin kukaan on testannut mitä tapahtuu jos pitkän aikaa nauttii valtavan antioksidanttipitoisia ruokia. Ainakaan sellaista tutkimusta ei ole olemassa.

Toisekseen evoluutio ei ole ihmistä sellaiseen kahden miljoonan vuoden aikana ohjannut. Kukapa olisi pystynyt metsästäjä-keräilijä aikakaudella napsimaan ympäri pallon antioksidanttitehoisia ruokia.

Meikäläisen lautasmallikisat ovat arkisempi versio Superfood metsästyksestä.

Kaikki tarvittavat vitamiinit hiven- ja kivennäisaineet löytyvät lähimmästä Siwasta jopa niinkin pieneen energiamäärään kuin 800 kCal.

Suojaravinnetiheimät ruoat, erityisesti energiayksikköön suhteutettuna, ovat yleensä vähätärkkelyksisiä ja -sokerisia. Näin suojaravinnetiheästä kokonaisuudesta tulee jonkin sortin vhh.

perjantai, tammikuu 22, 2010 8:40:00 ip.

Heikki Rassi sanoi...

Nyt on kyllä pantava huumoria kehään. Kaikille tosikoille ja veitikoille kaikille yhteisesti ja erikseen.

MINÄKÖ IKÄÄNTYNYT

Kaikesta kivasta alkaa olla 20 vuotta. Voin sanoa yhä useammalle: "Kun minä olin Sinun iässäsi...". Luulen, että on tapahtunut jotakin, jos puhelin soi illalla klo 9:n jälkeen. Luen lehdestä ensiksi kuolinilmoitukset.

Ennen vain sattui ja tapahtui; nykyään ei tapahdu mitään, mutta joka paikkaan sattuu kyllä.

Olo on kuin rilluttelun jäljiltä, vaikka en ole käynyt missään. Kylmä kahvi kaunistaa, mutta maha ei kestä niin paljon kuin naama vaatisi.

Kauneus on vain valokatkaisijan päässä.

Alan ostaa housuja, joissa vyötäröllä on kuminauha.

Olen alkanut pelata golfia ja liittynyt sukututkimusseuraan.

Lääkärit ovat aina tyttösiä ja poikasia.

Lääkäri kysyy, mitä hyvää syön, juon ja mitä hauskaa harrastan ja sen jälkeen kieltää ne samassa järjestyksessä.

Elämäni korkeat arvot ovat kolesteroli – arvoja.

Joka paikkaan koskee ja se mihin ei koske, ei toimi.

Ikäisiäni alkaa olla vain mainoksissa, joissa esitellään vitamiineja tai tuotteita verenpaineeseen, ummetukseen ja unettomuuteen.

Tarvitsen lasit löytääkseni lasit.

Silmääni syttyi tuli vain silloin, kun aurinko osuu silmälasieihin.

En enää välitä, jos ajatukset alkavat karkailta, kunhan tulevat takaisin.

Kirjoitan muistilappuja, mutta unohdan, mihin olen ne laittanut.

Kun löydän etsimäni tavarani, olen jo unohtanut miksi se piti löytää.

Teen kolme asiaa yhtä aikaa, mutta unohdan, mitä ne kaksi muuta olivatkaan.

Seksi maistuisi useamminkin, mutta esileikit vievät kaikki voimani.

Kahdesti yössä tarkoittaa nykyään vessassa käyntejä.

Sammutan valot säästösyistä, ei romantiikan vuoksi.

Kuorsaaminen on tapa osoittaa vierustoverille, että on elossa.

En enää mistään hinnasta haluaisi yöpyä muualla kuin omassa sängyssä.

Alan ostella kevyttuotteita ja huomaan kuinka pienellä tekstillä kaikki käyttöohjeet on kirjoitettu.

Paino ei ole noussut, se vain on laskeutunut hartioilta vyötärölle.

En koskaan punnitse itseäni aamulla, sillä silmäluomeni ovat silloin raskaimmillaan.

Sisälläni on laiha ihminen, joka kamppailee päästäkseen ulos, mutta saan sen rauhoittumaan muutamalla palalla suklaata tai hörpyllä konjakkia.

Ja lopuksi muillekin ikääntyville:

Kaikilla on valokuvamuisti – joillakin ei vaan ole filmiä.

Lokakuussa 2005 kuntoutuksessa Turun Meri-Karinassa

Toivo Lehtinen

Hyvää loppuvuotta kaikille tämän blogin lukijoille ja erityisesti sen pitäjälle.

perjantai, tammikuu 22, 2010 8:45:00 ip.

Miljoonaluokan haaste: Suomalaisten lihavuus



Kansanterveyspäivät tulivat ja menivät 15.1.2010 ilman suurempaa huomiota.

Suomessa lihavuus (ja siihen liittyvät muut sairaudet) on merkittävä ja kallis kansanterveysongelma. Työikäisestä väestöstä noin 20 prosenttia on lihavia ja jopa 60 prosenttia liikapainoisia. Erityisen huolestuttavaa on nuoren aikuisväestön lihominen. Lisääntyvä lihavuus ja diabetes aiheuttaa miljoonaluokan haasteita.

Lasten ja nuorten lihominen on johtanut siihen, että yhä nuoremmat sairastuvat tyyppin 2 diabetekseen. Painoindeksin nousu jo 3–11 vuoden iässä lisää huomattavasti riskiä sairastua tyyppin 2 diabetekseen nuorella aikuisiällä. Nykyisin Suomessa jo noin 300 nuorta aikuista sairastuu vuosittain.

Tämä johtaa väistämättä kysymyksiin: Miten tällaiseen tilanteeseen on jouduttu? Miksi yhä useampi nuori on lihava? Onko ravitsemussuosituksissa jokin perustavaa laatua oleva virhe?

Diabetes puhkeaa kun perintötekijät ja epäedulliset ympäristötekijät sekä yksilötekijät kohtaavat. Suomessa on katastrofaalisen paljon diabeetikkoja. Meillä on jo noin puoli miljoonaa tyyppin 2 diabetesta sairastavaa henkilöä ja diabeteksen ennustetaan jatkuvasti lisääntyvän.

Tämä johtaa väistämättä ilkeisiin kysymyksiin: Miten tilanne on päästetty näin pahaksi? Tehdäänkö varmasti kaikki voitava diabeteskatastrofin lieventämiseksi? Onko muuta tarjolla kuin Diabetesliiton ohjeistusta?

Lihavuus- ja diabetesepidemian voittaminen on suuri haaste ja siinä on Terveiden ja Hyvinvoinnin Laitoksen mukaan edettävä näin: "Lihavuuden ehkäisy ja torjunta väestön liikuntaa edistämällä sekä varsinkin nuorten ruoka- ja juomatottumuksia kehittämällä on kansanterveyden keskeisiä haasteita. Se vaatii todellisia vaikuttavia toimenpiteitä niin kodeissa ja kouluissa kuin valtiovallan ja elinkeinoelämän piirissä", toteaa pääjohtaja Pekka Puska.

Tämä johtaa väistämättä ilkeään kysymykseen: Miten kauan aiotaan järempäisesti jatkaa huonoksi koetun mallin soveltamista suomalaisiin?

Lihavuuden hoito toteutuu tällä hetkellä huonosti. Lihavuuden hoidossa resursseja kohdennetaan nykyisin paljon leikkaushoitoon, mutta sillä kyetään auttamaan vain hyvin pientä osaa lihavista. Lihavuuden ehkäisyyn ja perushoitoon pitäisi kiinnittää paljon enemmän huomiota ja suunnata taloudellista tukea varhaisiin toimenpiteisiin. Sairaalloisen lihavuuden leikkaushoito vähentää sairastuvuutta, parantaa elämänlaatua ja säästää terveydenhuollon kustannuksia. Leikkaus soveltuu kuitenkin vain hyvin pienelle osalle lihavista, mutta on käypä vaihtoehto silloin, kun muut lihavuuden hallintakeinot ovat jääneet tehottomiksi.

Tämä johtaa väistämättä ihmettelyyn: En ole kuullut vielä sellaisesta toimintastrategiasta, että ennen ohjausta vaaralliseen leikkaushoitoon, lihava potilas vielä kokeilisi hiilihydraattitietoista ruokavaliota lääkärin ohjauksessa. Ymmärtääkseni laihdutustulokset hiilihydraatteja rajoittamalla ovat olleet rohkaisevia.

Järjestyksessään kuudennet valtakunnalliset Kansanterveyspäivät kokosi Helsingissä yhteen lähes 600 terveydenhuollossa ja terveyden edistämistyössä toimivaa ammattilaista kuulemaan ja keskustelemaan keskeisistä kansanterveydellisistä haasteista. Päivän aikana puhuttiin muun muassa lihavuuden, diabeteksen ja valtimotautien ehkäisystä ja hoidosta sekä siitä, kuinka ja millaisiin elintapamuutoksiin potilaita voidaan ohjeistaa ja motivoida näiden sairauksien ehkäisemiseksi ja hoitamiseksi.

Lähde: Terveiden ja Hyvinvoinnin Laitoksen tiedote, 15.1.2010

Jurpolukki sanoi...
politiikoita iltapäivä lehdet vainoavat erityisen hanakasti milloin valehtelusta, tekstareista ja vielä jostain tuppipäre läjästä. yhtiöitten johtajat joutuvat herkästi lähtemään, jos pörssikurssi laskee. kansanterveys "puulaaki" niin ei ole kovassa kurssissa. olisiko heillä taitoa ja ymmärrystä tehdä ne kuuluisat poliittiset ratkaisut ja erota. tulkoon heidän jälkeensä "valkeus". uskon notta elämme terveydellistä keskiaikaa.

jurpolukki

maanantai, tammikuu 18, 2010 4:49:00 ip.

Anonyymi sanoi...
"Ymmärtääkseni laihdutustulokset hiilihydraatteja rajoittamalla ovat olleet rohkaisevia."

Yksittäisillä henkilöillä kyllä. Hyvälaatuisissa ruokavalioida vertailevissa tutkimuksissa tulokset painonpudotuksen suhteen ovat olleet VHH:lla ihan yhtä huonoja kuin esim. vähärasvaisella ruokavaliolla. Toki muutamissa tutkimuksissa on havaittu tilastollisesti merkitsevä ero VHH:n hyväksi, mutta tilastollisesti merkitsevä ero ei aina tarkoita, että se olisi käytännön kannalta merkitsevä. Jos ero esim. vähärasvaiseen on 0,5-2 vuotta kestäneissä seurannoissa 1-2 kiloa VHH:n eduksi niin aika merkityksetön tämä ero on käytännön kannalta.

maanantai, tammikuu 18, 2010 5:05:00 ip.

Juuti sanoi...
Hei, Veteraaniruuhailija

Kiitos, hienosta blogista.

Ylen nettisivuilta pisti silmään uutinen, jossa kerrottiin tutkimuksesta, jonka mukaan eläinproteiinin suosiminen rasvojen ja hiilihydraattien kustannuksella voi lisätä Diabetes-riskiä varsinkin normaalipainoisilla. Täällä blogilla on puhuttu paljon hiilihydraattitietoisuudesta. Voisisko tähän liittyen kommentoida jotenkin tuota tutkimusta?

Tutkimuksen abstrakti: Dietary Intake of Total, Animal, and Vegetable Protein and Risk of Type 2 Diabetes in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)-NL Study

<http://care.diabetesjournals.org/content/33/1/43.abstract>

maanantai, tammikuu 18, 2010 5:59:00 ip.

Anonyymi sanoi...
On kymmeniä keinoja laihtua. Laihtua voi vaikka syömällä näkkileipää pari kuukautta. Iso ero VHH:lla muihin laihdutusohjelmiin on se, että siitä tulee elämäntapa ei dieetti.

Itseänsä kituuttamalla ja nälässä eläen voi laihtua tilapäisesti mutta hyvin harva onnistuu siinä pitkällä juoksulla. Ilman rasvaa kituuttamisessa on vain se huono puoli, että hormonien ja vitamiinien toiminta on heikkoa ja sairaudet voi iskeä.

Juuri hyvin lihaville VHH voisi olla todella hyvä vaihtoehto. Saa syödä itsensä täyteen ja laihtuu siiltä.

Juuti

maanantai, tammikuu 18, 2010 7:02:00 ip.

Tonnikeiju sanoi...

Minä vain ihmettelen, miksi minä en sairastunut nuorella iällä diabetekseen, vaikka olen ollut syntymästä saakka lihava. Minulla ei ole ollut edes raskausajan diabetesta kummankaan raskauteni aikana.

Olen neljännen polven diabeetikko, mutta tauti iski vasta viiskymppisenä, eikä kovin rajuna edes. Paljon rajumpi se oli laihalla äidilläni, joka niinkään sairastui viiskymppisenä.

maanantai, tammikuu 18, 2010 7:41:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"Yksittäisillä henkilöillä kyllä."

Eivätkös nämä "yksittäiset henkilöt" ole myös arvokkaita ihmisiä, jotka ansaitsevat saada apua terveysongelmaansa. Minulla on sellainen ihmeellinen kutina, että noissa miljoonassa maamme lihavassa olisi lukuisia "yksittäisiä" tapauksia jotka mystisesti pääsivät läskeistään vhh:lla.

"Hyvälaatuisissa ruokavaliota vertailevissa tutkimuksissa tulokset painonpudotuksen suhteen ovat olleet VHH:lla ihan yhtä huonoja kuin esim. vähärasvaisella ruokavaliolla."

Jos ne kerran ovat yhtä huonoja, niin miksi vain vähän rasvaa kituttaminen on käytössä?

"Toksi muutamissa tutkimuksissa on havaittu tilastollisesti merkitsevä ero VHH:n hyväksi, mutta tilastollisesti merkitsevä ero ei aina tarkoita, että se olisi käytännön kannalta merkitsevä. Jos ero esim. vähärasvaiseen on 0,5-2 vuotta

kestäneissä seurannoissa 1-2 kiloa VHH:n eduksi niin aika merkityksetön tämä ero on käytännön kannalta."

Näin vhh:ta toteuttaneena voin todella sanoa, että käytännön kannalta on hirvittävä ero syönkö vähärasvaisesti vai vähähiilhydraattisesti.

Näitä tutkimuksia tekevät vähän rasvaa fundamentalistit - kuten Matti Uusitupa - ja heidän asenteensa ei voi olla vaikuttamatta tutkimuksen lopputulokseen.

Tosin meidän Matti ja Pekka kieltäytyvät tätä vaihtoehtoa edes miettimästä.

maanantai, tammikuu 18, 2010 9:23:00 ip.

Jerik sanoi...

Ei kukaan laihtu näkkileipää syömällä. Sillä kyllä paino putoaa ja lähtee lihakset, rasvaprocentti ei paljon putoa, tulee ns. laiha läski!

maanantai, tammikuu 18, 2010 10:40:00 ip.

Outi sanoi...

Niinpä niin, suomalaiset ovat ylipainoisia ja itsekin olen edelleen siellä puolella, mutta miten vaikea onkaan löytää niitä terveellisiä tapoja laihtua. Välillä sen luulee tietävänsä ja sitten taas huomaa menevänsä metsään. Kun laihtuminen on niin vaikeaa, niin en yhtään ihmettele, että "helppona" keinona mietitään liikaa jotain leikkauksia.

24 blogissa on juuri keskustelua siitä, että mikä on oikea kilokalorimäärä päivässä. Se on tätä tavallista taapertamista ja aikuisten yksityistä ennakoivaa yrittämistä ennen kuin joku diabetes iskee.

<http://www.kissanpaivia.com/24/?p=1133>

tiistai, tammikuu 19, 2010 4:06:00 ip.

Hazardihommia terveysruoasta

#

Otan nyt suunnattoman riskin. Suoranaisen hazardin pistän kehiin. Minua tullaan tästä kirjoituksesta haukkumaan, ihaillemaan tai vain hiljaa ihmettelemään. Kaikki riippuu siitä mihin ihmiskategoriaan sinä kuulut. Minua haukkuvat todennäköisesti ne jotka eivät ymmärrä kirjoitukseni sarkastista sävyä. Jos salmiakkipastillista joidenkin pasmat menevät sekaisin, niin mitähän tästä sitten seuraa? Ihailua saatan saada terveystietoisilta ihmisiltä, jotka ovat jo aikoja sitten heittänyt menemään kaikki uuden teknologian ruokavirtelemät ja siirtyneet ammentamaan terveyttä puhtaasta ja luonnollisesta ruoasta. Hiljaa minua ihmettelevät laajat kansanjoukot: Antaa pojan yrittää, lopettaa se sitten joskus!

Minä väitän, että nuori väittelijä Terhi Pohjanheimo on ihan pihalla, puhuu ja kirjoittaa roskaa, jonka toimittaja sitten vääristää käsittämättömäksi sekasotkuksi. En tiedä millaisessa maailmassa väittelijä Pohjanheimo elää kun hän tällaisia väitteitä esittää:

Valmistajat voisivat vaikuttaa kansanterveyteen räätälöimällä paremmin kohderyhmilleen maistuvia terveystuotteita.

Väite on harkitsematon. Jos vastaväittelijä on sopivasti valittu, niin hän ylistää väittelijää tästä seikasta. Mutta, kuule nyt Pohjanheimo, elintarvikkeiden valmistajia kiinnostaa tuotteessa pääosin sen tuotteen menekki. Jos tuote ei myy, se otetaan pois tuotannosta. Jos tuote häviää kaupan hyllyltä ostoskoriin nopeasti, sitä valmistetaan lisää. Terveysttä elintarvikevalmistajia edistää yleensä pakon edessä. Niin kauan hän työntää osoittain kovetettuja teollisia kasvivasvojaan (epäterveellistä) tuotteeseen, kunnes ne lailla kielletään. Pakon edessä margariiniteollisuus suostui muuttamaan margariinin tuotantoaan niin, että transrasvoja ei enää muodostu. Mitä enemmän elintarvikkeiden valmistajia päästetään peukaloimaan (räätälöimään) luonnon omia antimia, sitä epäterveellisemmäksi tuote menee. Saattaa kyllä myydä paremmin, mutta kansanterveyteen vaikutus on tuhoisa.

Terveellinen ruokavalio on hyvin kuluttajien tiedossa, ja yleisesti he myös tietävät, kuinka omia ruokavalintojaan pitäisi muuttaa siihen pääsemiseksi. Terveellisyys myös mainitaan mielellään tärkeimpien asioiden joukkoon omia ruokavalintoja perusteltaessa.

Kun juttelee oikeiden ihmisten kanssa, kun jalkautuu ruokavalintoja tekevien ihmisten pariin saa kuulla: "En tiedä mikä on terveellistä ruokaa. Yhtenä vuotena kananmunat ovat myrkyä, toisena vuonna niitä oikein kehoitetaan syömään. Ruoasta annettu tieto on valtavan ristiriitaista." Terveellinen ruoka ei minun mielestäni ole kuluttajien tiedossa. Terveellisen ruokavalion voi saavuttaa niin monella eri tavalla, mutta varsin harvoin ihan miten tahansa ruokavalintoja tehden. Toivottavasti väittelijä pohtii tätä seikkaa työssään.

Kansanterveydellisestikin on tärkeää, että elintarviketeollisuus onnistuisi räätälöimään ravitsemuksellisesti suositeltavampien tuotteiden aistittavia ominaisuuksia vastaamaan paremmin kohderyhmän mieltymyksiä. Myöskään mainonnan voimaa ei voi aliarvioida.

Tämä kohta viimeistään osoittaa miten väärin joku voi ymmärtää elintarviketeollisuuden roolin terveyden edistäjänä. Jos mainosten voimalla myytäisiin ruokaa, niin pelkkää puolivalmistetta ja mikroalouunitekeleitä kaupan hyllyillä olisi. Meillä olisi kilometrien pituiset rivistöt ravitsemuksellisesti ala-arvoista vatsan täytettä joka ikisessä kaupassa. Hankalista, helposti pilaantuvista säilöntäaineettomista ja puhtaista ruuista elintarviketeollisuus haluaisi päästä eroon logistiikkaa pilaamasta. Terveystietoiset ja valistuneet ihmiset ovat liejubroilereiden ja hyvin säilyvien valmisruokien tilalle vaatimalla vaatineet tuoreutta ja laatua. Kaupan markkinointiosaston ulkopuolelle suuntautuvan kauppakierroksen myötä voi kuluttaja löytää terveellistäkin ostettavaa ruokakaupasta. Turhan vaikeaksi homma on vain tehty. Jos mainitaan erikseen, että ruokaan on lisätty D-vitamiinia (tai jotain muita suojaravintoaineita), pitäisi mahdollisesti kysyä kuka sen D-vitamiinin on ensin ottanut pois? Jos ilmoitetaan sisältävän probiootteja niin äskettäin Kunto & terveys -lehden lukenut ehkä muistaa tuon vierasperäisen sanan, mutta suurin osa väestöstä on vain tyytyväinen kun joku ruoan valmistaja on heistä oikein kiinnostunut.

Väittelijä Pohjanheimolle toivotan antoisaa elämää ja nyt kun tuo väitöskirja on valmis, niin voit tehdä ihan oikeaa tutkimustyötä. Ei vain sellaista joka miellyttää elintarvikkeiden valmistajia. Älä harmistu, muutoksen tielle on mahdollista siirtyä vaikka heti!

Lähde: Yleisradio, Turun aluetoimitus, 15.1.2010

Anssi Manninen sanoi...

Ei välttämättä ole Nobel-komitea ihan heti koputtelemassa ovelle ko. naikkosen tutkimusten vuoksi.. :)

perjantai, tammikuu 15, 2010 3:13:00 ip.

Mökkihöperö sanoi...

Ihmiskategorioista ilmoitautuu yksi ihailija.

Mökkihöperö

perjantai, tammikuu 15, 2010 3:48:00 ip.

Pom-Pom sanoi...

Kyllä sinne ihailijapuolelle menee tämäkin kommentti. Rohkeudestasi kiitän!

perjantai, tammikuu 15, 2010 4:41:00 ip.

veteraaniruuhailija sanoi...

Voi miten kivaa: jo kaksi ihailijaa (Mökkihöperö ja Pon-Pom) ja yksi luokittelematon (Anssi Manninen).

perjantai, tammikuu 15, 2010 4:52:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Meikäläinen ei tuppaa taipumaan kategorioihin, mutta olen erityisen samaa mieltä siitä, että käsitys terveellisestä ruoasta on äärimmäisen ristiriitaista.

perjantai, tammikuu 15, 2010 5:59:00 ip.

Reepa sanoi...

Joo, kyllä markkinamiehet osaa...Keiju- ja Flora-margariiniakin mainostetaan oikein isolla, että sisältää niitä hyviä omega-6:siä. Ja mammat kantaa näitä onnellisina kullannupuille.

En ymmärrä miten näin helposti tutkittavista asioista on olemassa niin monta totuutta ja etenkin se vinoutunut virallinen totuus

Reepa

lauantai, tammikuu 16, 2010 8:55:00 ap.

Anonyymi sanoi...

No eihän tossa otettu edes kunnolla kantaa. Kyllä typerykset voi haukkua ihan surutta. Seuraavaksi hankit sen väitöskirjan käsiisi ja tyrmäät sen kohta kohdalta :)

lauantai, tammikuu 16, 2010 10:10:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Mitä muuta voikaan seurata väitöstekeleestä, jota ovat rahoittaneet mm. Atria, Fazerin Leipomot, Sinebrychoff ja Valio? Olen seurannut tätä menoa jo pitkään ja olen itsekin tällä alalla töissä. Rahoittajien lauluja lauletaan taas. Ei siinä paljon ole mahdollisuuksia väittelijällä poiketa rahoittajien ajatusmaailmasta. On tämä itse asiassa kovin syvältä, yhtä perk**n touhua! Minä luin väitöskirjan ja täytyy sanoa, että olet ihan oikein kritisoinut tätä liikehdintää luonnollisesta ruoasta yhä teknistyviin ruoan kaltaisiin tuotteisiin. Väitöskirjassa tulee esiin se seikka, että hyvin monella korkean teknologian ruokatuotteella on kovin lyhyt elinkaari. Jonkin sämpylän päälle tiputetaan vähän pellavansiemeniä ja hetikö lähes arvoton leipätaikina muuttuu terveydeksi? Valtavalla mainostamisella ja brändäyksellä ehkä onnistutaan pitämään joku kyseenalainen tuote kauemmin elossa. On melkoinen ihme, että esim. kevytmargariineihin on saatu niin paljon synteettistä makua, että niitä viitsitään käyttää. Itse prosessin nähneenä en voi kuin ihmetellä miten THL lähtee noita hirvityksiä tukemaan. Kauhea häpeä! Järkevät ihmiset tietenkin ostavat mahdollisimman vähän käsiteltyä ruokaa, mutta jos elintarv. teollisuus saisi päättää, senkaltaisen ruoan tarjonta jäisi vain pienen harrastelijaporukan (gourmet) varaan. Ihan meitä yritetään saada kuluttamaan yhä enemmän näitä pitkään säilyviä korkean teknologian ruokia. Ei hyvältä näytä. Onneksi on valvutuneita kansalaisia kuten esimerkiksi tohtori Sundqvist.

lauantai, tammikuu 16, 2010 10:27:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...

"En ymmärrä miten näin helposti tutkittavista asioista on olemassa niin monta totuutta ja etenkin se vinoutunut virallinen totuus"

Olen esitellyt raakoja yksinkertaisia laskelmia joissa olen pyrkinyt osoittamaan, että on käytännöllisesti katsoen

mahdotonta syödä yli tarpeensa jos ravinnon energia koostuu pääosin rasvasta ja proteiineista.

Samoin olen tuonut esiin esimerkkejä, jotka osoittavat, että tarkkelyspainotteisesti syöden saa huomoinnain suojaravinteita kuin tarkkelystä ja sokeria vältellen.

Esiintuomani seikat edellyttävät lähinnä.

- Ennakkoluulottomuutta.
- Rehellisyyttä.
- Prosentti-, kerto- ja jakolaskua.

Vaikka em. seikkojen hahmottaminen ei vaadi paljon paasaavat uskovaist valistajamme edelleen kuinka tarkkelysrajoitteisella ruokavaliolla jää suojaravinnevajeeseen.

esim.

diabetes- ja sydänliiton asiantuntijat

<http://www.terveysuomi.fi/fi/julkaisu/11714>

Niin ja kansa lihoo lihomistaan. Lihavat lapset kärvistelevät näläntunteessaan. Vähän rasvaa halleluja jyrää.

Saisivatpa joskus edes haudutettua ruusukaalia voin kanssa. Mutustelin äsken em. aterian. Helppo ja miellyttävällä tavalla kylläisyyden antava. Yli 200 kCal on hankala syödä.

lauantai, tammikuu 16, 2010 3:35:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Varsinaista hazardipeliä harrastaa Pekka Puska, Mikael Fogelholm ja Matti Uusitupa. Järkevää olisi lopettaa tyydyttyneen rasvan viha. Menee trion denialismi pelleilyn piikkiin. Respectiä tohtori Sundqvistille kun on pitänyt hyvin esillä näitä tutkimuksia tyydyttyneiden rasvojen terveellisyydestä. Sami Uusitalo on ihan oikeilla jäljillä. Artikkelissa mainittu väittelijä on lähinnä sääliittävä elintarviketeollisuuden agentti.

Christer! Lue tiede.fi keskustelua "Tiedekatsaus osoitti valtion rasvaopit perusteettomiksi":

Valtion rasvaopeille ei tämän paperin jälkeen ole mitään perusteita:

Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease

Conclusions: A meta-analysis of prospective epidemiologic studies showed that there is no significant evidence for concluding that dietary saturated fat is associated with an increased risk of CHD or CVD. More data are needed to elucidate whether CVD risks are likely to be influenced by the specific nutrients used to replace saturated fat.

Eiköhän tapaus ala olla loppuun käsitelty. Jännä nähdä miten Suomen ravitsemuspoliittinen eliitti tämän hankaa. Ja miten hiljaa media aikoo olla.

Tarviiko siihen mitenkään reagoida? Seuraavassa haastattelussa taas sitten kerrataan ne samat mantrat tuhansista tutkimuksista (joista vain Pekka Puska tuntuu olevan tietoinen).

Tuo aiemmin mainittu safojen neutraaliutta todentanut meta-analyysi oli muuten Ronald M Kraussilta.

Viimeinen nimi on nimittäin usein paperin "pomo" ja Krauss on maailman rasvatutkijoiden kirkkain kärkeä. Tämä oli abstraktin hauskin kohta:

"More data are needed to elucidate whether CVD risks are likely to be influenced by the specific nutrients used to replace saturated fat."

Monityydyttymättömät hapettuvat niin herkästi, että parhaita lähteitä luultavasti ovat tuore kala ja pähkinät.

Käyttörasvoina tämänhetkisillä tiedoilla parhaita ovat extra virgine oliiviöljy, voi (sekä mahdollisesti kylmäpuristetut trooppiset öljyt (palmu ja kookos) jos niitä jostakin saa ja jos niiden mausta pitää, minä en).

lauantai, tammikuu 16, 2010 4:00:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Upea tieto! Ronald Krauss on rasvatutkimuksen ISO GURU. Jos Krauss on sitä mieltä, että eläinperäiset rasvat eivät aiheuta sydänkuolemia, sitten siihen pitää jo uskoa. Sanoo se meidän Pekka mitä tahansa.

lauantai, tammikuu 16, 2010 4:52:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"Käyttörasvoina tämänhetkisillä tiedoilla parhaita ovat extra virgine oliiviöljy, voi (sekä mahdollisesti kylmäpuristetut trooppiset öljyt (palmu ja kookos) jos niitä jostakin saa ja jos niiden mausta pitää, minä en)."

Kuinka paljon on hyvä saada rasvaa?

Kuinka paljon suhteellisenä osuutena kokonaisenergiasta?

Mitä rasvoja?

Missä keskinäisessä suhteessa?

Mikä on sopiva määrä lihavalle?

Mikä sellaiselle lihavalle joka liikkuu ja jolla on paljon lihaksia?

Mikä on parasta ajatellen vitamiinien saantia ja hyväksikäyttöä?

... jne.

No mistä minä tiedän.

Eiköhän olla kaikki rehellisiä ja tunnusteta, että tutkimustieto rasvojen terveellisyydestä on niin kertakaikkisen ristiriitaista ettei siitä pysty yleisenä ohjeena sanomaan yhtään mitään.

No ehkä sen verran, että transrasvoja ei ole hyvä saada ja kalaa on hyvä mutustella, eikä voitakaan tarvitse pelätä.

lauantai, tammikuu 16, 2010 5:50:00 ip.

Heikki Rassi sanoi...

Mitenkähän se Uffe Ravnskovin Turun vierailu sujui. Löytykö yleisöluentopaikka? Lukekkaapa häne kirja Kolesterolimyytistä!

lauantai, tammikuu 16, 2010 7:48:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Heikki Rassi, mielenkiinto Uffe Ravnskovin yleisöluentoa varten oli niin pientä, että tilaisuutta ei saatu kokoon!

lauantai, tammikuu 16, 2010 8:26:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Muutaman Anonyymien kommentoissa vilahti tohtori Kraussin uusin tutkimus. Sain Kraussilta eripainoksen aamuyöstä ja olen sen nyt lukenut sekä kirjoittanut siitä ihan lyhyen yhteenvetdon. Lisää tekstiä tulossa siitä lähipäivinä. Syökää rasvaisia pihvejä, nauttikaa voita ja kylmäpuristettua kookosöljyä. Kohtuullisesti!

lauantai, tammikuu 16, 2010 8:29:00 ip.

Kummitus sanoi...

Strip-tutkimuksen tiimoilta on väitely, en tiedä kuinka moni. Tässä tutkimuksessa ennakkoasetelmana oli pyrkimys neuvomalla välttämään 'kovia' rasvoja. Ravitsemusneuvontaa saavan ryhmän voisi kuvitella syövän muutenkin terveellisemmin jo pelkästään perikansallisen

synnintunnon johdosta. Kasvikset syödään kiltisti valvovan silmän alla, tai isukki antaa sapiskaa!
Tutkimuksen rahoittajien joukossa luonnollisesti leipomot ja margariinitehtailijat.

Tulokset ovat ei mitenkään yllättävästi odotusten mukaiset.
sunnuntai, tammikuu 17, 2010 1:45:00 ip.

Läskistymisen huippu saavutettu Yhdysvalloissa



New York Times uutisoi näyttävästi, että amerikkalaisten lihomisessa on viime vuosina saavutettu suvantovaihe. Sairauksien seurantaan ja ehkäisyyn erikoistunut Centers for Disease Control and Prevention on tuottanut tutkittua tietoa, jonka mukaan lihavuuden kasvu on pysähtynyt Yhdysvalloissa. Miesten lihavuus on pysynyt samalla tasolla vähintään viisi vuotta ja naiset sekä lapset ovat pysyneet yhtä vankkoina vähintään kymmenen vuotta. Tämä on loitunut asiantuntijoissa esille yllätyksettömän ajatuksen siitä, että amerikkalaisten läskistyminen on pysähtynyt.

Mihinkään ylettömään ilakointiin lihavuusasiantuntijat eivät kuitenkaan ole ryhtymässä. Lihavuuden kasvu on pysähtynyt tasolle, joka on kestävämpää korkeaa. Lähes 34 prosenttia aikuisista on liian lihavia. Lihavuus ehti kaksinkertaistua 30 vuodessa ja lasten lihavuus kolminkertaistui.

Nyt lihavuuden kasvu on siis pysähtynyt. Mitä selitysmalleja meille tarjotaan? Tohtori William Dietz on innoissaan tuoreista laskelmista, mutta näköpiirissä ei vielä ole sellaista terveystietoa tai ympäristötekijää, joka kääntäisi lihavuusepidemian toivottuun laskuun. Dietz pitää mahdollisena, että lihavuus on pysähtynyt sen takia, että sinnikäs valistustyö on johtanut tietoisuuteen lihavuuden vaaroista laajoissakin kansalaispiireissä. Tämä näkyy varsinkin naisten kohdalla. Naiset miettivät tarkemmin mitä ruokaa ostavat kaupasta ja pohtivat terveellisemmän ruoan valmistustapoja entistä enemmän. Kouluissa on myös erittäin epäterveellisten ja lihottavien välipalojen sekä ruokien tarjonta voimakkaasti vähentynyt.

Joukossa on asiantuntijoita, jotka eivät ole yhtä toiveikkaita terveystietoisuuden lisääntymisen suhteen. Tohtori David Ludwig johtaa lasten ylipainoyksikköä Bostonin sairaalassa. Ludwigin mielestä mitään syytä iloon ei ole, ennen kuin lihavuus kääntyy laskuun. Hän pitää mahdollisena, että amerikkalaiset ovat nyt saavuttaneet erään lihavuuden biologisen raja-arvon. Lihavuuden tasaantuminen osoittaa hänen mielestään, että tämän lihavamaksi ihmisjoukko ei voi tulla. Amerikkalaiset ovat saavuttaneet sellaisen painon, joka ei enää voi kasvaa. Kun ihmiset syövät liikaa ruokaa he lihovat. Mutta kun jo voimakkaasti lihonnut ihmisryhmä jatkaa lihomistaan, entistä enemmän energiaa kuluu läskikasojen liikutteluun. Ihmispopulaatio ei voi lihoa äärettömän paljon. Joskus se lihomineenkin pysähtyy, Ludwig aprikoi.

Kaikkein kyynisin taitaa kuitenkin olla Harvardin yliopiston professori Steven Gortmaker, joka ei usko lihavuuden kääntyvän laskuun ilman rajua väestön piiskaamista. Tarvitaan kieltoja ja rangaistuksia ennen kuin jenkki suostuu syömään terveellisemmin ja liikkumaan enemmän! Gortmaker pyytää vertaamaan lihavuusepidemiaa tupakointiin ja sen ympärille kehitettyyn valistustyöhön. Huomattavaa tupakoinnin vähentymistä ei ollut havaittavissa ennen kuin saatiin täydellinen mainostuskielto ja kulutusta rajoitettiin mm. veroja nostamalla. Samantyyppisiä keinoja pitää ottaa käyttöön lihavuuden saamiseksi laskuun, sanoo Gortmaker lopuksi.

Tiedot lihavuusepidemian tasaantumisesta julkaistiin lääkärilehdeissä The Journal of the American Medical Association.

Lähde: Obesity Rates Hit Plateau in U.S., Data Suggest. The New York Times, 13.1.2010

Salmiakkipastilleja lautaselle riisin sijaan?



Olet varmaan kuullut miten terveellistä on syödä riisiä?

Kun juttelee insinööri Sami Uusitalon kanssa riisikin saa aivan uuden merkityksen. Itse asiassa valkoinen riisi osoittautuu aika ravinnepöyhäksi ravinnoksi. Jopa Uusitalon leikkimielisesti ehdottama salmiakkipastilli pärjää riisille varsin hyvin ravintoaineverailussa.

Salmiakkipastillissa on yllättäen riisiä enemmän kuitua, rautaa ja kalsiumia. Ja mitä tärkeintä: salmiakkipastillissa on vähemmän energiaa kuin vastaavassa määrässä riisiä. Salmiakkipastilli voi ehkä olla oivallista laihduttajan ruokaa! Luonnollisesti salmiakkipastillissa ei ole laisinkaan vitamiineja, mutta eipähän ole riisissäkään näitä vitamiineja juuri ollenkaan. Katso näiden ruoka-aineiden vertailu allaolevassa taulukossa:

Salmiakkipastilli 100 g	Keitetty valkoinen riisi 100 g
Perusravintoaineet	Perusravintoaineet
Proteiini 0.1g	Proteiini 6.1g
Hiilihydraatti 63g	Hiilihydraatti 75.6g
Rasva 0.2g	Rasva 0.7g
Energia 258.2kcal	Energia 338.0kcal
Alkoholi 0g	Alkoholi 0g
Hiilihydraattifraktiot	Hiilihydraattifraktiot
Tärkkelys 30g	Tärkkelys 75.2g
Sokerit 33g	Sokerit 0.4g
Puhdistettu sokeri / Sakkarooosi 33g	Puhdistettu sokeri / Sakkarooosi 0.3g
Maitosokeri / Laktoosi 0.0g	Maitosokeri / Laktoosi 0.0g
Kuitu 20g	Kuitu 2.3g
Rasvat	Rasvat
Tyydyttyneet 0.1g	Tyydyttyneet 0.1g
Yksittäistyydyttymättömät 0g	Yksittäistyydyttymättömät 0.1g
Monityydyttymättömät 0g	Monityydyttymättömät 0.1g
Linolihappo 0g	Linolihappo 0.1g
Kolesteroli(GC) 0mg	Kolesteroli(GC) 0mg
Kivennäis- ja hivenaineet	Kivennäis- ja hivenaineet
Natrium 0.2g	Natrium 0.0g
Suola 0.4g	Suola 0.0g
Kalium 0.1g	Kalium 0.1g
Magnesium 25mg	Magnesium 34mg
Kalsium 31mg	Kalsium 6mg
Fosfori 26mg	

Rauta 1.8mg	Fosfori 110mg
Sinkki 0.1mg	Rauta 1.2mg
Seleeni 1µg	Sinkki 1.3mg
Vitamiinit	Seleeni 15µg
A-vitamiini 0µg	Vitamiinit
D-vitamiini 0µg	A-vitamiini 0µg
E-vitamiini 0mg	D-vitamiini 0µg
K-vitamiini 0µg	E-vitamiini 0mg
C-vitamiini 0mg	K-vitamiini 0.2µg
Folaatti 0µg	C-vitamiini 0mg
Niasiini 0mg	Folaatti 20µg
Riboflaviini(B2) 0mg	Niasiini 3mg
Tiamiini(B1) 0mg	Riboflaviini(B2) 0mg
B12-vitamiini 0µg	Tiamiini(B1) 0.1mg
	B12-vitamiini 0µg

Lukija oivaltanee sen seikan, että me emme Samin kanssa suosittelle teille salmiakkilounaita. Tämän vertailun tarkoituksena oli vain osoittaa miten ravinneköyhää tavallinen riisi on. Jopa salmiakkipastilli pärjää riisille varsin hyvin.

Risto sanoi...

Voi näitä sinun juttujasi. Nauran katketakseni vaikka oikeastaan olisi paikallaan itkeä katkerasti. Sillä tuo riisi minutkin (muun tärkkelyskuorman lisäksi) aikoinaan näin runsaisiin mittoihin minut vei. En kuitenkaan salmiakkipastilleja vielä ole lautaselleni kelpuuttanut. Riisiä ei lautaselleni enää ilmesty!!!

torstai, tammikuu 14, 2010 4:04:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Keitetty riisi ei sisällä noin paljon energiaa. Kuka syö valkoista riisiä pääruokana? Täysjyväistä se pitää olla. Nälkä pysyy riisillä ja vihanneksilla poissa pitkään, tuskin salmiakeilla

torstai, tammikuu 14, 2010 4:42:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Tämä tieto on tärkeää:

veteraaniurheilija

"Lukija oivaltanee sen seikan, että me emme Samin kanssa suosittelle teille salmiakkilounaita. Tämän vertailun tarkoituksena oli vain osoittaa miten ravinneköyhää tavallinen riisi on. Jopa salmiakkipastilli pärjää riisille varsin hyvin."

Köyhää on... riisi.

torstai, tammikuu 14, 2010 4:49:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Salmiakkipastilli 100g
Hiilihydraatti 63g Hiilihydraattifraktiot Tärkkelys 30g Sokerit 33g
Tähän mennessä vielä OK!

Vaan entäs nämä?

Puhdistettu sokeri / Sakkaroosi 33g Maitosokeri / Laktoosi 57.7g Kuitu 20g

Pelkästään sakkaroosi + Maitosokeri / Laktoosi tekee 90,7g
Tähän jos vielä lisäisi tärkkelyksen, niin mennään jo reilusti yli 100:n.

torstai, tammikuu 14, 2010 5:12:00 ip.

Tarja H sanoi...

Hienoa! Silmät avaava kirjoitus. Edellinen kommentoija on ihan pihalla. Saattaa olla joku nimetön ravitsemusterapeutti...

torstai, tammikuu 14, 2010 5:32:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Tulin äsken kotiin. Tätä kirjoitustahan on vilkkaasti kommentoitu!

Taulukkoon oli lipsahtanut virhe. Ei salmiakkipastillissa laktoosia ole.

Lisää kommentteja saa tulla.

torstai, tammikuu 14, 2010 5:43:00 ip.

Anonyymi sanoi...

'Tarja H kirjoitti...

Hienoa! Silmät avaava kirjoitus. Edellinen kommentoija on ihan pihalla. Saattaa olla joku nimetön ravitsemusterapeutti...

Mitä kohtaa et ymmärtänyt?

Hiilihydraattien määrät oli copy/pastettu tekstistä. Oliko esimerkiksi yhteenlaskussa jotain virhettä, vai mikä mielestäsi siinä mätti?

Koitappa olla kriittikissäsi hiukan rakentavampi ja analyttisempi, ettei mene eipäs juupas ihmettelyksi!

Tiedoksi sivusta seuraaville, että nyt taulukko on korjattu.

torstai, tammikuu 14, 2010 5:54:00 ip.

veteraanurheilija sanoi...

Juuri näin on kuten aiempi Anonyymi kommentoi. Taulukossa oli virhe. Ilmeisesti nuolinäppäinten sijaan olin vahingossa syöttänyt numeroita (NumLock oli päällä).

Tarha H:n purkaus oli mahdollisesti ylimitoitettu.

No hard feelings!

Pidetään kommentit siisteinä jatkossa.

torstai, tammikuu 14, 2010 6:01:00 ip.

Tarja H sanoi...

Anteeksi...

torstai, tammikuu 14, 2010 6:27:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Kas kun japanilaiset ovat maailman pitkäikäisin kansa ja mättävät menemään mielettömät määrät riisiä. Eivät toki kerrallaan, vaan lähes joka aterialla pieniä annoksia päivän mittaan. Toki japanilaisessa ruokavaliossa on muitakin hyviä tekijöitä, mutta ei riisi ainakaan heidän terveyttään ole tuhonnut.

Riisi on myös hyvä arginiinin lähde. Arginiini vaikuttaa positiivisesti typpioksidin tuotantoon ja sitä kautta sydän- ja verisuoniterveyteen.

torstai, tammikuu 14, 2010 7:23:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"Kas kun japanilaiset ovat maailman pitkäikäisin kansa ja mättävät menemään mielettömät määrät riisiä."

Näin tekevät erityisesti sumopainijat. Muu kansa pitää painopisteen kalassa.

"Riisi on myös hyvä arginiinin lähde. "

Mihin tämä tieto perustuu? Arginiinihan on aminohappo ja sitä on proteiinipitoisissa ruoka-aineissa.

kts. tämä Amerikkalainen linkki

<http://www.nutritiondata.com/foods-00008900000000000000-1w.html?>

Kun listaamme arginiiniinittuimmat ruoka-aineet massayksikköä kohden ei riisiä löydy sadan joukosta. Tuskinpa löytyisi edes

tuhannen joukosta. Samasta lähteestä saa listattua parhaat ravintoaineiden lähteet myös energiayksikköä kohden, jolloin riisi suuren energiamääränsä vuoksi olisi vielä huonompi.

torstai, tammikuu 14, 2010 8:02:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"Keitetty riisi ei sisällä noin paljon energiaa."

Juu-u, vesi laimentaa riisin massayksikköä kohden laskettua energiamäärää, mutta samassa suhteessa laimenee myös suojaravinteiden määrä. Näin salmiakkipastilli parantaa mahiksiaan suojaravinne vertailussa.

"Kuka syö valkoista riisiä pääruokana?"

Etkö todella ole nähnyt tällaisia ihmisiä?

"Täysjyväistä se pitää olla."

Lähdepä täysjyvän kanssa kilpailemaan vaikka meikäläisen lautasmallikisa aterioiden kanssa. Täysjyvätärkkelys on lähinnä energiaa, ei suojaravinteita.

torstai, tammikuu 14, 2010 8:06:00 ip.

Riisikeppi sanoi...

Eikös tuossa taulukossa ole kuitenkin keittämättömän riisin kalorit/100g, niinkuin tuossa jo aikaisemmin kommentoitiinkin?"

t, Riisikeppi

torstai, tammikuu 14, 2010 8:09:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"Eikös tuossa taulukossa ole kuitenkin keittämättömän riisin kalorit/100g, niinkuin tuossa jo aikaisemmin kommentoitiinkin?"

Juu-u, edelleen: keitettäessä massayksikköä kohden laskettu energia pienenee, samoin käy suojaravinteiden, koska vedessä ei tuppaa olemaan kumpaakaan (no ihan vähän magnesiumia ja jotain muuta)

Katsokaapa kaikki kuidun määrää. Sopii lähteä ruisleivillä kilpasille salmiakkipastillin kanssa.

torstai, tammikuu 14, 2010 8:14:00 ip.

Seppo sanoi...

Tämän loistavan terveystieteen hauskoina välipaloina nautitaan välillä sekavaa höpinää. Ihan piristävää tällainen insinööriin pelleily jolle suosittu ravitsemuksen ammattilainen tarjoaa mahdollisuuden. En uskonut että tämäkin päivä tulee eteeni jolloin voin viihtyä jossakin blogissa. Upeaa tärkkelyspitoisen ruoan kyseenalaistamista!

torstai, tammikuu 14, 2010 8:51:00 ip.

Anonyymi sanoi...

"Näin tekevät erityisesti sumopainijat. Muu kansa pitää painopisteen kalassa."

Enpä ole vielä japanilaista nähnyt, joka ei pitäisi painopistettä riisissä. Kulhollinen riisiä on japanilainen perusaamiainen. Siis riisiä pelkiltään. Oletko Sami koskaan käynyt Japanissa?

USDA:n mukaan arginiinia on kupillisessa keitettyä riisiä 300-400 mg. Tämä on merkittävä määrä ottaen riisin käyttömäärän huomioon. Jos jossain merilevässä tai merileijonan lihassa on arginiinia enemmän, sillä tuskin on merkitystä. Kukapa näitä ruokia kilokaupalla päivässä kiskoo.

Mutta eipä takerruta yhteen aminohappoon. Ruuassa on paljon muitakin terveyteen vaikuttavia aineosia kuin Finelin taulukoiden näyttämät. Itseasiassa väittäisin, että tärkeimmät tekijät löytyvät taulukoiden ulkopuolelta. Siten tällaiset

taulukkovertailut vaikuttavat hyvin naiiveilta. Kaikki meistä kuitenkin tietävät, runsas salmiakin käyttö johtaa terveysongelmiin esimerkiksi kohonneen verenpaineen johdosta. Riisin kohdalta tällaista näyttöä ei ole, pikemminkin päinvastoin. Pitäisin edellä mainittua vertailua siis erittäin harhaanjohtavana. Tai vitsiksihän se (toivottavasti) oli tarkoitettu, mutta kun väki tuntuu ottavan sen ihan tosissaan...

torstai, tammikuu 14, 2010 9:00:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Jutussa on humoristinen pointti. Toisaalta se on hirvittävän vakava. Tärkkelyspitoisissa ruoka- aineissa kuten riisissä, perunassa, pastassa, maississa jne. on erittäin surkeasti suojaravinteita.

Nämä ovat tietenkin siinä mielessä "hyviä" että ne tuottavat suuren määrän syötävää energiaa viljeltyyn peltopinta-alaan verrattuna. Sellaisiksi ihminen on tietty jalostanut. Raha ratkaisee.

Ylipainoisuuteen taipuvalle tämä on vain erityisen kohtalokasta.

torstai, tammikuu 14, 2010 9:03:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"Enpä ole vielä japanilaista nähnyt, joka ei pitäisi painopistettä riisissä. Kulhollinen riisiä on japanilainen perusaamiainen. Siis riisiä pelkiltään. Oletko Sami koskaan käynyt Japanissa?"

Sami ei ole käynyt Japanissa, mutta pitkään ikään vaikuttaa lukuisia tekijöitä, söivät ne japsit riisiä tai ei, toisaalta kaikkialla maailmassa ovat tärkkelyspitoiset ruoat (maissi, riisi, pasta, peruna jne.) keskeisessä roolissa. Toisin oli metsästäjä-keräilijä aikakaudella.

"USDA:n mukaan arginiinia on kupillisessa keitettyä riisiä 300-400 mg. Tämä on merkittävä määrä ottaen riisin käyttömäärän huomioon."

Esim. tavan auringonkukan siemenissä on kymmenkertainen määrä arginiinia verrattuna riisiin.

<http://www.nutritiondata.com/facts/cereal-grains-and-pasta/5721/2>

"Mutta eipä takerruta yhteen aminohappoon."

No ei todella

"Ruuassa on paljon muitakin terveyteen vaikuttavia aineosia kuin Finelin taulukoiden näyttämät. Itseasiassa väittäisin, että tärkeimmät tekijät löytyvät taulukoiden ulkopuolelta."

Mitäs nämä ainesosat sitten ovat? Olisi varmaan mielekästä kertoa se hyvinvoinnin ja terveyden laitoksellekin.

"Siten tällaiset taulukkovertailut vaikuttavat hyvin naiiveilta. Kaikki meistä kuitenkin tietävät, runsas salmiakin käyttö johtaa terveysongelmiin esimerkiksi kohonneen verenpaineen johdosta. Riisin kohdalta tällaista näyttöä ei ole, pikemminkin päinvastoin. Pitäisin edellä mainittua vertailua siis erittäin harhaanjohtavana."

Taulukosta näkee, että riisistä saa lähinnä tärkkelystä -> eli sokeria joka on ylipainoiselle pahasta.

"Tai vitsiksihän se (toivottavasti) oli tarkoitettu, mutta kun väki tuntuu ottavan sen ihan tosissaan..."

Salmiakki vs. riisi. Molemmat kehoon ravintoa. Salmiakkiä vain syödään oleellisesti pienempiä määriä.

Krisu tarkoitti varmaankin että vertailu on humoristinen, mutta vakava. Tärkkelystä tuputetaan liikaa, eritoten ylipainoisille.

torstai, tammikuu 14, 2010 9:21:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Sami Uusitalo arveli: "Krisu tarkoitti varmaankin että vertailu on humoristinen, mutta vakava. Tärkkelystä tuputetaan liikaa, eritoten ylipainoisille."

Juuri näin. Ei tehdä tästä liian vaikeaa. Kiitos kaikista kommentteista.

torstai, tammikuu 14, 2010 10:22:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Kuka syö auringonkukan siemeniä kymmenkertaisen määrän riisiin verrattuna? Ei kukaan.

"Mitäs nämä ainesosat sitten ovat? Olisi varmaan mielekästä kertoa se hyvinvoinnin ja terveyden laitoksellekin."

Toivottavasti yllä mainittu oli huumoria. Niitä aineosia on tuhansia. Googlettamalla löydät helposti satoja.

torstai, tammikuu 14, 2010 10:24:00 ip.

TtM sanoi...

Verenpainetauti sairastaville pienetkin määrät salmiakkia (lakritsihappoa) saattavat olla haitaksi. Lakritsin syönnin lopettamisen jälkeen verenpainevaikutus saattaa kestää kuukauden (joillakin henkilöillä jopa kolme kuukautta!).

Lakritsihapon vaikutusta verenpaineeseen on pitkään vähätelty, mutta ilmeisesti uusissa suosituksissa tullaan myös toteamaan, että verenpainetauti sairastavien tulisi rajoittaa lakritsihappoa sisältävien tuotteiden käyttöä (tai lopettaa käyttö mielellään kokonaan).

Ei siis kannata vaihtaa riisiä salmiakkiin ainakaan jos on altis lakritsihapon verenpainetta nostavalle vaikutukselle. :D

Sami puhuu ihan asiaa, vaikka välillä nämä vertaukset hieman hullunkurisia ovatkin. Ylipainoiset voivat aivan hyvin vähentää hiilareiden suhteellista määrää ja lisätä rasvojen ja proteiinin saantia. Jostain kumman syystä ravintoasiantuntijat yleensä rinnastavat VHH ruokavalion alkuperäiseen Atkinsin ruokavalioon jossa syötiin pääasiassa lihaa ja rasvaa jättäen kasvikset ja hedelmät pois käytännössä kokonaan. Nykyinen runsaasti kasviksia sisältävä VHH ruokavalio on hyvä vaihtoehto painonhallintaa. Normaali painoiset voivat kuitenkin syödä hiilareita suositusten mukaan.

torstai, tammikuu 14, 2010 11:18:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"Kuka syö auringonkukan siemeniä kymmenkertaisen määrän riisiin verrattuna? Ei kukaan."

Kun ei leikkaa järki niin se ei leikkaa sitten yhtään.

Hyvä mies. Auringonkukansiemeniä tarvitaan alle kymmenesosa siitä massasta mitä riisiä jotta saadaan sama määrä arginiinia -ei suinkaan kymmenkertaista määrää.

Vaikka terveyteen vaikuttaa muitakin ravinnon tekijöitä kuin vitamiinit, hiven- ja kivennäisaineet ei se tarkoita sitä etteikö em. seikoillakin olisi merkitystä.

perjantai, tammikuu 15, 2010 8:02:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...

"Jostain kumman syystä ravintoasiantuntijat yleensä rinnastavat VHH ruokavalion alkuperäiseen Atkinsin ruokavalioon jossa syötiin pääasiassa lihaa ja rasvaa jättäen kasvikset ja hedelmät pois käytännössä kokonaan."

Tiukkaankin atkinssiin, 20g hiilareita, mahtuu esimerkiksi kilo ruusukaalia. Tästä saa jo oivan määrän C-, K-vitamiineja (yli kymmenkertaisen määrän suositukseseen nähden) sekä kuitua.

Eli puutteita ravintoaineisiin ei tule tiukassakaan rajoituksessa.

perjantai, tammikuu 15, 2010 8:44:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Korealainen kaverini oli aika sutjakoissa mitoissa vaikka mutustelikin riisiä.

perjantai, tammikuu 15, 2010 9:12:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Tai siis on edelleen ja mutustelee edelleen riisiä :D

perjantai, tammikuu 15, 2010 9:13:00 ap.

Anonyymi sanoi...

mistä olet saanut nuo hiilari arvot finelli ilmoittaa keitetylle riisille Ravintotekijä Pitoisuus Yksikkö Menetelmä Tietolähde Viite

Perusravintoaineet

energia laskennallinen 566 (135) kJ (kcal) laskettu reseptistä KTL:n tuottama

hiilihydraatti imeytyvä 30.2 g laskettu reseptistä KTL:n tuottama

rasva 0.3 g laskettu reseptistä KTL:n tuottama

proteiini 2.4 g laskettu reseptistä KTL:n tuottama

alkoholi 0 g laskettu reseptistä KTL:n tuottama tuo 30.2

grammaa on suht paljon vähäisempi kuin ilmoittamasi arvot kun taas salmiakkipastillissa on valmistajan mukaan De Bron Kubusjes. Sockerfri stark salmiakkub -> Produktnr 60

Ingredienser: naturenlig sötningsmedel maltitol, modifierad stärkelse: tapioka, majs. Lakritsextrakt, ammoniumklorid (5%), potatisstärkelse, smakämnen, ytbehandlingsmedel: vegebilisk olja, bivax.

Gelatinfri, fettfri, glutenfri, färgämnesfri, tandvänlig, 30% mindre kalorier. Överdriven konsumtion kan ha laxerande verkan. Förvaras svalt och torrt. Tillverkad i Holland. Vikt 100 g.

Ravintoarvo 100 g kohden / näringsvärde per 100 g

Energiaa / energi

954 kJ (224 kcal)

Proteiinia / protein

0 g

Hiilihydraatteja / kolhydrater

80,4 g

josta sokeria / varav socker

0,5 g

josta sokerialkoholeja / varav sockeralkoholer 60,8 g

Rasvaa / fett

perjantai, tammikuu 15, 2010 12:18:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Anonyymejä kommentteja on taas tullut melkoisesti.

OHJE: Käyttäkää oikeaa nimeänne, jotain pysyvää nimimerkkiä tai muuta vakiotunnistetta! On sitten helpompi käydä tätä keskustelua.

Käytin Fineliä sekä salmiakkipastillin että riisin ravintotietojen etsiskelyyn. Riisitiedon numero on Finelissä 156, eli Elintarvikkeen numero on 156 Terveiden ja Hyvinvoinnin Laitoksen tietokannassa.

Mielenkiintoinen keskustelu.

perjantai, tammikuu 15, 2010 1:06:00 ip.

Juuso sanoi...

Hauska vertailu, joskin jälleen kerran näissä on sivutettu energiatiheyden konsepti.

<http://www.ajcn.org/cgi/content/full/82/1/236S>

Siltikin on aina paikallaan nostaa esiin näiden tärkkelyksestä runsaan ja suojaravintoaineköyhän ruoan sudenkuopat. Sopiva huumorihöystö se Chrisun blogiin asiategstin siivittelemänä aina kutsuukin. :)

perjantai, tammikuu 15, 2010 1:51:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Juuso hienosta kommentista.

perjantai, tammikuu 15, 2010 3:00:00 ip.

MM sanoi...

Ei paha, ei paha.

Kyllähän allaoleva sanoo kaiken ja vähä lisää:

Kysymys oli "Voinko syödä 2kg banaania päivässä?"

Vastaus:

Hei!

Oletan, että kysyjä on diabeetikko.

Kyllähän diabeetikko voi syödä päivässä vaikka 2 kg banaaneja, mutta silloin pitää normaalioloissa jättääkin muut hiilihydraatin lähteet miltei kokonaan pois, koska 2 kg:sta banaaneja tulee hiilihydraatteja n. 250 g ja energiaa n. 1000 kcal. Jos pyritään siihen, että hiilihydraateista saatava energia on noin 50 % kokonaisenergiansaannista, tulee loput 1000 kcal saada proteiinista ja rasvasta.

Jos 2 kg banaaneja lisätään normaaliin ruokavalioon, lisääntyy sekä energian- että hiilihydraattien santi liikaa. 1 iso banaani painaa noin 200 g eli 2 kg:aan mahtuu noin 10 isoa banaania. Yhdessä isossa banaanissa on noin 25 g hiilihydraatteja, mikä pitää huomioida ateriainsuliinannostelussa.

Jos henkilö haluaa välttämättä syödä päivässä 2 kg banaaneja eli 10 isoa banaania, voisi ne jakaa vaikkapa seuraavasti:

- Aamupala: 1,5 banaania (37,5 g hiilihydraatteja)

- Aamupäivän välipala: 1 banaani (25 g hiilihydraatteja)

- Lounas: 2,5 banaania (62,5 g hiilihydraatteja)

- Iltapäivän välipala: 1 banaani (25 g hiilihydraatteja)

- Päivällinen: 2,5 banaania (62,5 g hiilihydraatteja)

- Iltapala: 1,5 banaania (37,5 g hiilihydraatteja)

Yhteensä 250 g hiilihydraatteja

Banaanien lisäksi aterioille tulee siis lisätä kasviksia, lihaa, kanaa, kalaa tai leikkeleitä, ruokaöljyä sekä pieniä määriä täysjyväviljaa puuron, leivän, täysjyväriisin tai -pastan tai perunan muodossa sekä maitovalmisteita.

Tämän tyyppinen ruokavalio sopii esim. ns. hiilihydraattitankkausvaiheessa joissain pitkäkestoisissa urheilumuodoissa.

Aurinkoista kesää!

Tuula Heikkinen

laill. ravitsemusterapeutti

MM

perjantai, tammikuu 15, 2010 9:47:00 ip.

Anonyymi sanoi...
Mites se glyseeminen indeksi...olisiko se kuitenkin vähäsen riisin eduksi?

maanantai, tammikuu 18, 2010 9:24:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...
"Mites se glyseeminen indeksi...olisiko se kuitenkin vähäsen riisin eduksi?"

Salmiakkipastillissa on niin valtavan paljon enemmän kuitua, että voipi hidastaa sokerin imeytymistä. Riisi saattaa siis hävitä tämänkin vertailun. Olkoonkin etten itse pidä tätä glykeemistä indeksiä kovin merkittävänä asiana painonhallinnan kannalta.

tiistai, tammikuu 19, 2010 7:02:00 ip.

Suurista D-vitamiiniannoksista ei ole haittaa



Tätä 7.1.2010 ilmestynyttä kirjoitusta kommentoidaan erittäin vilkkaasti ja asiantuntevasti. Internet näyttää tässä parhaimmat puolensa. Päivitys 11.1.2010.

KESKUSTELUN YHTEENVETO

Tutkija avaa keskustelun pahoittelemalla tätä D-vitamiinista jauhamista. Sen sijaan, että osoitetaan suurista D-vitamiiniannoksista olleen mitättömät haitat vuoden aikana, voitaisiin tutkia ihan jotain järkevää ja kehittäväää? Olen itse samaa mieltä **Tutkijan** kanssa, että enemmän voitaisiin käyttää innovatiivisuutta näissä D-vitamiinitutkimuksissa ja olen pyytänyt **Tutkijaa** ottamaan yhteyttä yksityisviestillä. Minulla on yksi jännä tutkimusidea työn alla. Nimimerkki **Deetä tarvitaan** pyytää minua jatkamaan D-vitamiinista jauhamista! Tästä vitamiinista ei hänen mielestään kirjoiteta riviäkään turhaa. **Deetä tarvitaan** kertoo esimerkiksi ottavansa 125 µg D-vitamiinipillereitä päivässä vuoden ympäri. Astma on parantunut D-vitamiinin ansiosta.

Jerik kysyy mitä merkittäviä hyötyjä saavutettiin korkeilla D-vitamiinimäärillä? Terveystieteiden maisteri **Anssi Manninen** vastaa heti, että tätä ei tutkittu tässä tutkimuksessa.

Tunnettu tohtori **Matti Tolonen** muistuttaa Amerikan Lääkärilehdessä (JAMA) 16.12.2009 julkaistusta artikkelista joka toteaa, että uudet tutkimukset puoltavat D-vitamiinin saantisuosituksen nostoa. Englantilaisen tri David Grimesin mukaan auringonvalon ja D-vitamiinin puute ovat valtimotautien synnyssä ja pahenemisessa tärkeämpiä syytekijöitä kuin kolesteroli. Grimes tyrmää hyvin perustellusti vallitsevan käsityksen ravinnon rasvojen, kolesterolin ja valtimotautien syy-yhteydestä. Lisätietoa Grimesista ja hänen kirjastaan löytyy Biovitin sivustolta. Jos Grimes on oikeassa, niin Christel Lamberg-Allardt on väärässä D-vitamiinin ja valtimotautien suhteen. Kuopion yliopistossa alkaa vuonna 2011 suuri 5-vuoden tutkimus asian selvittämiseksi. Nimimerkki **R** pitää D-vitamiini puutetta varmasti tärkeämpänä tekijänä valtimotukosten synnyssä kuin kolesteroli. Kolesterolilla ei nykykäytännön mukaisesti ymmärrettyä nimittäin ole paljoakaan tekemistä valtimotukosten kanssa. Se on jo monta kertaa tutkittu ja todistettu vaikka sitä ei ymmärrettävistä syistä tuodakaan yleisesti esille.

Hanukka piti "Megaluoakasta" ja "erittäin suurista määristä" puhumista tässä yhteydessä pelkkänä tyhjänä retoriikkana. Tutkimuksessa ei ykköryhmäkään saanut sen kummempaa annosta kuin 143 µg päivässä. Ryhmäläisten kalsidiolit nousivat optimialueen 125-200 nmol/l alareunalle, joten kyseessä oli siis aivan normaali ja järkevä annos. Harmi, sillä olisi ollut mielenkiintoista nähdä nimenomaan OIKEASTI suurten annosten vaikutuksia - näillä olisi voinut tehokkaammin ampua alas katteettomia yliannostuspelotteluja. Olisivat esim. perustaneet yhden ryhmän, joka olisi saanut 500 µg päivässä. No, kyllähän me jo tiedämme, ettei millään alle 750 µg:n päiväannoksilla ole koskaan saatu pienintäkään näyttöä liikasaannin vaarasta - hyvistä yrityksistä huolimatta... Nimimerkki **Näin on** muistuttaa liian vähäisten ja liiallisen suurten D-vitamiinimäärien osoittavan samankaltaisia haittavaikutuksia (U-muotoinen hyötykäyrä). **Näin on** -nimimerkki pitää aika outona sitä, että tässä keskitytään lähinnä todistelemaan, että D-vitamiinia voi syödä vaikka kuinka ja paljon. Kuitenkaan näitä lausuntoja laukovat ihmiset eivät välttämättä tiedä D-vitamiinista ja sen vaikutusmekanismeista kehossamme tuon taivaallista. Vähän sama kuin nämä joka lehdessä ja nettisivulla olevat ravintoterapeutit: Vastaus tulee joka aiheeseen kun apteekin hyllyltä vaikka opinnot ravintotieteistä käsittää pari kirjaa 1970- ja 1980-luvulta. **Kummi**ihmettelee aivan oikeutetusti, etteikö näistä 'mega-annoksista' ole jonkinlaista meta-analyysin tapaista tehty?**Neonomideltä** (eli kulttuurin tutkija Jouni Karhu Joensuusta) pyydetään apua, ja tuleehan sitä sen jälkeen kun **Anonyymi** (ota yhteyttä yksityisviestillä! En paljasta henkilöllisyyttäsi.) ensin tasapuolisuuden nimissä muistuttaa tutkimuksista missä on tietoa vakavista seurauksista jos käytetään ylisuuria D-vitamiiniannoksia:

<http://www.umm.edu/altmed/articles/vitamin-d-000340.htm>

- * kova jano
- * metallinen maku suussa
- * huono ruokahalu
- * painonpudotus
- * särkyä luissa
- * väsymys
- * kipua silmissä

- * iho kutisee
- * oksennuksia
- * ripuli
- * ummetus
- * tihentynyt virtsaamisen tarve
- * ongelmia lihaksistossa

Näiden ihmisten ei laisinkaan pitäisi ottaa D-vitamiinilisä:

- * veren kalsium- ja fosforitasot ovat koholla
- * sydänvaivaiset
- * munuaisissa on ongelmia

Yliannostusriskejä: aivovamma, ateroskleroosi, ummetus, "kuulee ääniä" (psychotic noise), munuaiskiviä, masennus ja sekavuus, voimakas väsymys, anoreksia, pahoinvointi, oksennus, haimatulehdus, epäsäännöllinen sydänrytmi (short QT interval and a widened T wave), mahahaava, kooma, sydämenpysähdys.

Sitten saamme vielä listan linkeistä (kiitos!), joiden mukaan D-vitamiinin yliannostus voi olla vaarallista:

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/69610.php>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19083421>
<http://lib.bioinfo.pl/meid:59388>
<http://dietary-supplements.info.nih.gov...tamind.asp>
<http://lpi.oregonstate.edu/infocenter/v.../vitaminD/>
<http://jn.nutrition.org/cgi/reprint/136/4/1117.pdf>
http://en.wikipedia.org/wiki/Hypervitaminosis_D
<http://en.wikipedia.org/wiki/Hypercalcemia>
<http://www.umm.edu/altmed/articles/vitamin-d-000340.htm>

Tässä **Neonomiden** vastaus **Anonymille** ja **Kummille**: "Ihan hauska viesti tuo edellinen, mutta omasi 0% substanssia. Yritän tapani mukaan pistää paremmaksi." Neonomide jatkaa: "Reinhold Vieth on osuvasti kuvaillut, kuinka tällaisilla norjalaisilla tutkimusannoksilla läträily on kuin väitettäisiin 'turvallisuuttasi ei voida taata jos otat askeleenkin, vaikka vettä on vain polviin asti'. Kyseessä on fysiologinen D-vitamiiniannos, sillä 25(OH)D:han oli useimpien laboratoriodien viitealueen keskialueella! Minun on edelleen äärimmäisen vaikea ottaa vakavasti tyyppejä, jotka väittävät *D-vitamiinilisän* toimivan olennaisesti eri tavalla kuin auringosta saatu. Näyttöä on käsittämättömän vähän, mutta äläkkää paljon. Ne pienet erot joita on havaittu auringosta saadun suhteen, eivät ole aiheuttaneet kummempaa vääntöä suuntaan tai toiseen. Suosittelisin ihmisiä uskomaan näyttöön, ei arveluihin. Tuosta norjalaisesta tutkimuksesta kaksi pointtia: kerran viikossa annettu D-vitamiiniannos ei todennäköisesti ole yhtä tehokas kuin kerran päivässä annettu ja ylipainoisilla D-vitamiinia päätyy suhteessa enemmän rasvakudokseen kuin normaalipainoisilla. Nuo 25(OH)D-tasojen keskiarvot olisivatkin ihan erilaisia 55-kiloisilla nuorilla naisilla samalla annoksella. Itse pidin reilun 2 kuukauden tauon D-vitamiinista ja aloittelen nyt mittauksessa käytyäni uudestaan. Annosta mietin vielä, luultavasti ainakin 50 µg/pv. Yllätykseksi IBD-oireet ovat pysyneet hyvin kurissa, enkä keksi tälle muuta syytä kuin ajoittain ottamani resveratrolia - muutoin ravintolisät ovat olleet lähellä nollaa. Sydänlääkäri William Davies on hoitanut potilaitaan vuosia mm. D-vitamiinilla - tulosten mukaan sepelvaltimotautia ilmentävän valtimoplakin kertyminen on alkanut peruuntua 44 prosentilla ja hidastunut 49 prosentilla. Daviesin tähtäin optimaalisille 25(OH)D-tasoille on 60-70 ng/ml eli 150-175 nmol/l ja potilaille annetaan D3-vitamiinia tämän mukaisesti. Joillekin riittää mainiosti 50 µg, toiset tarvitsevat yli 250 µg. D-vitamiini vaikuttaa Daviesin mukaan veriarvoihin siten, että HDL nousee olennaisesti (mutta nousu kestää jopa vuoden), alentaa triglyseridejä, C-reaktiivista proteiinia (CRP) ja alentaa verenpainetta. Kokonaiskolesteroli (Friedewaldin kaava) voi nousta mutta kuten Daviesin tulokset osoittavat, valtimot kirjaimellisesti näyttävät puhdistuvan plakista D-vitamiinin myötä. Daviesin lähestymistapa on kokonaisvaltainen, mutta hän on aiemmin jo kirjoittanut kuinka D-vitamiinitasojen nostaminen on nostanut hoidon aivan uudelle tasolle. " **Neonomide** aikoo myös tutustua Grimesin D-vitamiinikirjaan niin pian kuin mahdollista, sillä sen verran kiinnostavia asioita siinä näyttää olevan myös Crohnin taudista. Lopuksi vielä tutkimuksia elopainon alentavasta vaikutuksesta D-vitamiinitasoihin:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15855256>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17923796>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18191047>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19656160>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19402866>

Tutkija pysyy kriittisenä: "Niin, niin... että kun annetaan omega-3 rasvaa, D-vitamiinia + muita aineita, voidaan suoraan todeta, että D-vitamiini on se mikä tuo hyödyt. Kamo... säädetääs vähän objektiivia." Jouni tukee tätä tutkijan käsitystä. Tähän tohtori Matti Tolonen vastaa alan asiantuntijana: "Ravitsemushoidossa ei ole

ensiarvoisen tärkeää todistaa, että esim. valtimotautia voidaan ehkäistä tai hoitaa jollakin monoterapialla, esimerkiksi D3-vitamiinilla. Tärkeintä on hyvä lopputulos (päätetapahtuma, end point), ja siihen päästään yleensä polyterapialla, siis yhdistämällä vitamiineja, hiven- ja kivennäisaineita, valkuaisaineita (biologisesti aktiivisia peptidejä) ja välttämättömiä rasvahappoja, liikuntaa ja vaikkapa kognitiivista terapiaa, jne. Koululäketieteessä ja eritoten farmakologiassa tällainen ajattelu on ollut ja näyttää olevan edelleenkin vierasta. Tutkijat haluaisivat yleensä tietää tarkalleen, mikä on kunkin vaikuttavan aineen merkitys, mutta käytännössä sitä on mahdotonta selvittää, koska koehenkilöt ovat samanaikaisesti alttiina monille erilaisille altistuksille (lue: geeneille ja elintavoille, laihdutus ja harrastukset mukaan lukien). Yritykset tutkimuksissa ehkäistä tai hoitaa kroonisia tauteja yhdellä tai kahdella vitamiinilla ovat monasti tuottaneet pettymyksiä, joita sitten tutkijat ja toimittajat tulkitsevat väärin kielteisesti (siis ettei tutkitusta aineesta ole hyötyä). Minusta se on kuin yrittäisi leipoa taikinaa ilman hiivaa ja jauhoja. Tulos ei ole negatiivinen vaan ei-positiivinen, koska hoidossa ei ole ollut kaikkia tarpeellisia komponentteja oikeina annoksina. Epidemiologisin keinoin ei voida koskaa todistaa negatiivista suhdetta!"

Tohtori Matti Tolonen jatkaa: "D-vitamiinin kohdalla uskon enemmän verestä tehtävään biologiseen monitorointiin (S-D-25) kuin mihinkään ehdottomaan kaikille puolen mikrogramman tarkkuudella määriteltyyn päiväannokseen (kuten nykyinen virallinen suositus on). Eri henkilöiden kyvyssä käyttää biologisesti hyväksi D-vitamiinia näyttää olevan 6-kertaisia eroja. Lamberg-Allardt, ravitsemusterapeutit, apteekit ja **Neonomide** ovat keksineet aivan viimeaikoina jostakin, ties mistä, D-vitamiinille ylimmäksi turvarajaksi 50 µg/vrk. Sille ei ole mitään tieteellisiä perusteita. Antti Aron mukaan turvaraja on 100, Reinhold Viethin ja Heikki Isomäen mukaan 250 µg/vrk. Jos he ovat väärässä, niin mielelläni näkisin jonkun sen perustelevan", sanoo **Tolonen**. **Neonomide** puolustaa näkemystään D-vitamiinin ylimmästä turvarajasta tällä tavalla: "Yhdysvaltain ravintovirasto Food and Nutrition Board asetti alimmaksi myrkyllisyyttä aiheuttaneeksi annokseksi (LOAEL) 3800 IU eli 95 µg, pohjaten tämän yksinomaan Narang, et al (1984) paperiin. Tästä edelleen ilmeisesti johdettiin suojaraja 50 µg/päivä, 45 µg:n suojamarginaalilla. Esimerkiksi tutkija Reinhold Vieth on kirjoittanut yksin ja muiden kanssa nykyisen turvarajan alhaisuudesta. John Cannellin mukaan Viethiä onkin kiittäminen siitä, että D-vitamiinitutkimus yleensä lähti kunnolla käyntiin noin kymmenisen vuotta sitten. Eli voinee sanoa että tutkijat eivät enää usko tuohon 50 µg turvarajaan, mutta terveydenhuoltohenkilöstö ja maallikot ikään kuin pakotetaan uskomaan siihen. Lisää tietoa D-vitamiinin myrkyllisyydestä ja turvarajoista **Neonomide** pyytää lukemaan Christer Sundqvistin aiemmasta blogikirjoituksesta. **Matti Tolonen** huomauttaa: Dosentti Christel Lamberg-Allardt on antanut Helsingin Sanomille haastattelun D-vitamiinista 4.1.2010. Siinä pelotellaan yliannostelun vaaroilla ja jutussa kummittelee tuo 25 vuotta vanha "turvaraja" 50 µg. Kirjoitusta on kommentoitu vilkkaasti. **Anonyymi** on huomannut jo 40-50 µg annoksesta (eli 4-5 kertaa yli suosituksen) mm. seuraavat sivuvaikutukset: ripuli, allerginen ihottuma, nivelkivut. Tähän **Tutkija** kiirehtii sanomaan: "D-vitamiinin vaikutuksia ei tosiaan tiedetä tarkkaan ja yllä kuvatut ongelmat voivat johtua siitä, että kyseisellä henkilöllä lisää D-vitamiini heikentää immuniteettia. Millä annoksilla se tämän tekee on tapauskohtaista."

Anonyymi pitää Tolosta ehdottomana suosikkina! Hän on jo pitkään puhunut mm. D-vitamiinin puolesta. Ei millään tavalla kiihkomielisesti vaan nimenomaan korostaen kaikessa terveyden kokonaisratkaisua: liikunta, ravintolisät, terveellinen ruoka, elintavat, geenit. Ottakaa oppia terveyden suuresta ammattilaisesta, **Anonyymi** sanoo lopuksi. **Terveyskeskuslääkäri** sanoo tähän: "Monelle ihmiselle olisi paras vaihtoehto yksilöllinen ravintoratkaisu. Esimerkiksi D-vitamiinin suhteen on eduksi hakea yksilöllistä ratkaisua. Ongelmaksi muodostuu, että tällaista yksilöllistä ratkaisua tuskin tarjoaa se tavallinen terveyskeskuslääkäri. En minä ainakaan. Ei minulla ole aikaa, eikä ihan taitoakaan. Meillä on ravitsemusterapeutti talossa, mutta hän keskittyy diabetekseen ja painonhallinta-asiakkaisiin. Ei oireeton ihminen saa häneltä aikoja kysyä ohjeistusta esim. D-vitamiini suhteen. Jos aikoja sattuisi saamaan, niin mitä tuo ravitsemusterapeutti voi muuta tehdä kuin seurata voimassaolevia suosituksia. Hommatkaa meille resurssit! Kyllä me sitten teemme vaikka kuinka yksilöllistä hoitoa. Täytyy ihailla tohtori Sundqvistin tarmoa ja oivalluskykyä. Nämä Sundqvistin esille nostamat asiat ovat erittäin tärkeitä ja asiantuntevasti kirjoitetussa ja ylläpidetyssä (!) blogissa nämä asiat saavat niille kuuluvan huomion. Me lääkärit seuraamme Sundqvistin blogia kasvavalla mielenkiinnolla. Voimia valistustyöhön. Ei ole helppoa."

Anssi Manninen kaipaa näyttöjä D-vitamiinin haitoista ja nimimerkki **Rino** haluaa lisää tietoja pitkäaikaistutkimuksista (10-20 vuotta kestäneitä). Sundqvistin aiemmasta blogikirjoituksesta voi löytää näitä tietoja. **Matti Tolonen** toteaa, että hän alkoi antaa ravintolisähoitoja, aika suurillakin vitamiini- ym. annoksilla, vuonna 1982, enkä ole tähän päivään mennessä saanut ainuttakaan palautetta niiden aiheuttamista haitoista. Seleeniäkin annoin 2000-4000 mikrogrammaa päivässä vuosikausia potilaile, vaikka virallinen saantisuositus oli 50-200 µg/vrk. Koskaan ei tullut mitään haittoja, hyötyjä kylläkin. Amerikkalaisista lähteistä näemme, että haittoja on vaikea löytää alle 1000 mikrogramman D-vitamiinin päiväannoksilla. Kannattaa lukea farmakologian professori Ilari Paakkarin erinomainen D-vitamiiniartikkeli (TABU 6/2008). Hän kirjoittaa mm. näin: "D-vitamiinin suurilla kerta-annoksilla (50 000-300 000 KY) on pyritty parantamaan hoidon onnistumista. Annoksen suuruus on laskettu korvaamaan pimeiden talvikuukausien puuttuvaa D-vitamiinin synteesiä. Hoito kohottaa seerumin kalsidiolin pitoisuuden maksimaalisesti tasolle 100 nmol/l. Samalla parathormonin pitoisuus vähenee ilman, että seerumin kalsiumin pitoisuudessa tapahtui muutosta. Satunnaistetussa, lumekontrolloidussa neljä vuotta

kestäneessä vanhustutkimuksessa (n=2 686) osoitettiin kolmen kuukauden välein annetun D3-vitamiinin (100 000 KY)[= 2500 µg] vähentävän merkittävästi luunmurtumia. Neljän kuukauden välein annettu 100 000 KY:n (1 000 KY/vrk) D-vitamiiniannos esti merkittävästi yli 65-vuotiaiden luunmurtumia satunnaistetussa, lumekontrolloidussa koejärjestelyssä. Koeryhmän kalsidioli oli tasoa 75 ja lumeryhmän 55 nmol/l." Näin pitkälle siis professori Paakkari ja sitten Tolonen jatkaa: "Parhaillaankin amerikkalaiset syöpälääkärit antavat meikäläisittäin suuria D-vitamiiniannoksia potilailleen, 1250 mikrogrammaa kerran viikossa (mikä tekee 175 µg päivää kohti laskettuna), eikä haittoja ole raportoitu. Minun on vaikea ymmärtää, mistä nämä haittapelot oikein kumpuavat, kun ei haittoja saaneita ihmisiä ole kukaan nähnyt, ainakaan Suomessa. Kaikkien älyttömien on Christel Lamberg-Allardtin lausunto HS:ssa 4.1.2010, että D-vitamiini muka aiheuttaisi valtimonkovetustautia. Asiahan on täsmälleen päin vastoin, se ehkäisee tätä sairautta." **Anssi Manninen** väittää kyseisen asiantuntijan uskottavuuden menneen jo aikapäiviä sitten.

Erkki ihmettelee miksi hoitavat tahot, lääkärit/neurologit eivät lähetä potilaita 25(OH)D-mittauksiin? Ja kirjoita "jytkyjä" D-vitamiini reseptejä? Tai miksi lääkäri/neurologi ei ole edes tietoinen D-vitamiinista MS-taudissa? Hänellä on tästä asiasta omakohtaista kokemusta vaimon sairauden kohdalla. Nyt vaimolla on "lääkkeenä" ollut erittäin antioksidanttipitoinen ja optimaalisen terveellinen ravinto + D-vitamiini (n. 125 µg/vrk) + muutama muu lisäravinne (esim. omega-3, B12-vitamiini). On erittäin paljon mahdollista että riittävän isot annokset D-vitamiinia toimii paremmin kuin useat tällä hetkellä käytössä olevat MS-lääkkeet. Kustannuksista puhuttaessa luulisi terveydenhuollon päättäjiä kiinnostavan, sillä vuotuinen MS-lääkitys voi maksaa arviolta 12000 - 15000 euroa ja vuotuinen D3-annos n. 30-50 euroa (riippuu mistä ostaa). **Anonyymi** MS-potilas kiittää tosi viikkaasta keskustelusta. Hän on saanut lääkäriltään ohjeen ottaa 150 µg D-vitamiinia päivässä koko vuoden ympäri. Oireet ovat pysyneet poissa! Säännölliset 25(OH)D-mittaukset ovat mukana kuvioissa. Toistaiseksi ei mitään hälyyttävää ole ilmaantunut. Halpa D-vitamiini on auttanut häntä enemmän kuin mikään muu erittäin kallis lääke. Kokemusta on monista lääkekokeiluista. Vitamiinivastustajien ei tarvitse välittää tästä kirjoituksesta, kriittisesti ajattelevat voivat hetkeksi hellittää epäluulojensa keskellä ja ennakkoluulottomat voivat aloittaa tänään! Hän ihmettelisi kovasti jos ei myönteistä terveystietoa ilmaannu. Se on lähes väistämätöntä. Lääkäri Seppo Villanen on mitannut D-vitamiinipitoisuuksia viimeisen kahdeksan vuoden aikana ja vain kerran 25-OH-D-pitoisuus on ollut yli 80 nmol/l. Neljä keliakiaa hän on löytänyt 25-OH-D-pitoisuuksien 10-15 nmol/l perusteella. Tohtori **Matti Tolosen** mukaan lääkäri Seppo Villanen on ilmeisesti positiivinen poikkeus, kun hän mittaa potilaitensa S-D-25-pitoisuuksia ja hoitaa heitä niiden perusteella. Tolonen kertoo päivävästaisesta tapauksesta: Tuttava sai mini-aivohalvauksen (TIA) ja hänet lähetettiin ambulanssilla Lohjan aluesairaalaan. Potilas toipui nopeasti ja lopulta hyvin, mutta sairaalan naipuolinen neurologi kieltäytyi mittaamasta potilaansa D-vitamiinia sanoen, että vitamiineja ei pidä syödä, ne ovat vaarallisia. Neurologi ei ilmeisesti tuntenut THL:n tuoretta tutkimusta, jonka mukaan suomalaisten D-vitamiinin puute liittyy erityisen vahvasti juuri aivohalvaukseen. Lääkäreiden täydennyskoulutusta tulisi tehostaa nimenomaan ravintolisien suhteen. Nykyäänhän suhtautuminen on vielä melko kielteistä, tiedon puutteesta ja asennevammasta johtuen, **Tolonen** tähdentää. **Tutkija** kommentoi tätä näin: "Ei voi mitenkään varmana pitää, että alhaiset O(25)D-arvot olisivat syy aivohalvaukseen. O(25)D-alhaisuus voi olla myös merkki siitä, että elimistössä on taistelu menossa. Tällöin on myös selvää, että tällä ryhmällä kuolleisuus on suurempi. Tarvitsemme lisää tutkimusta D-vitamiinin vaikutusmekanismeista. Yhdessä yössä D-vitamiinista voi nimittäin tulla sankarin sijasta roisto." **Hanukka** pelkää keskustelun ajautuvan sivuraiteelle, jos kinataan siitä, "voiko ylisuurista annoksista olla haittaa". Tottakai voi, eikä kukaan ole muuta väittänytkaan, mutta mikä sitten on "ylisuuri" annos? Onko se 1925 µg/pv (77 000 KY päivässä) ? Wikipedia mainitsee turvarajaksi 250 µg/pv (10 000 KY päivässä). Pelottelijoiden ainoa argumentti näyttääkin olevan "emme tiedä vielä tarpeeksi". Tämä on aika heikko argumentti tilanteessa, jossa tietoa on yllin kyllin. Tottakai tutkimusta tarvitaan vielä paljon lisää, mutta varovaisuus ja skeptisyys ei näytä olevan enää minkäänlaisessa tolkullisessa suhteessa siihen tutkimustietoon, joka meillä jo on olemassa. Olisi tervetullutta, jos keskustelussa käytettäisiin epämääräisten käsitteiden ("ylisuuri", "mega-annos") sijaan ihan selkeitä lukuja, huomauttaa **Hanukka** vielä lopuksi. **Tarja H** on samaa mieltä tästä ja hyvin innostunut käsitteestä nutrigenomiikka, josta **Matti Tolonen** muistuttaa kirjoittaneensa. **Toope** on kriittisemmällä päällä kuin **Tarja H**.

Tutkijan mukaan D-vitamiini tosiaan auttaa taudeissa kuten MS ja Crohn. Tätä ei kuitenkaan kannata sekoittaa ns. terveyden edistämiseen. Noissa taudeissa D-vitamiini lähinnä vaimentaa kehon omaa immuniteettia jotta se ei taudin häiriinnyttämänä tee tuhojaan elimistössä. Tämä on myös juuri se puoli D-vitamiinista mistä meillä ei valitettavasti ole tarpeeksi näyttöä ja tietoa mekanismeista. On heitetty ihan hyviä teorioita ja epäilyjä siitä, että lisä D-vitamiini pitkällä juoksulla heikentää elimistön immuniteettia.

Alkuperäinen kirjoitus (7.1.2010)

Oletko harkinnut ottaa D-vitamiinia purkista? Pelkäätkö myrkyvaikutuksia? Onko erittäin suurista D-vitamiiniannoksista haittaa? Lue silloin tämä tänään (7.1.2010) ilmestynyt D-vitamiinitutkimus!

Tromssan yliopistosairaalassa Norjassa uskalletaan tehdä rohkeita interventiotutkimuksia. Tarkoitus oli alunperin kokeilla voidaanko laihduttaa antamalla ylipainoisille suuria D-vitamiiniannoksia. Tulokset tutkijoille pettymys. D-vitamiini ei vaikuttanut laihtumiseen (Sneve M, Figenschau Y, Jorde R: Supplementation with cholecalciferol does not result in weight reduction in overweight and obese subjects. Eur J Endocrinol 2008, 159:675-684.). Kerättyä dataa haluttiin hyödyntää lisää. Niinpä tarkastettiin mitä tapahtuu luustolle jos pistetään vuoden ajaksi 312 ylipainoista "kärsimään" loppuun asti (421 aloitti koesarjan) megaluokan D-vitamiiniannoksista. Hurjista D-vitamiiniannoksista ei ollut haittaa luuston kasvulle. Suomalaiset D-vitamiinitutkijat ja asiantuntijat ovat varoittaneet siitä, että suuret D-vitamiiniannokset voivat haurastuttaa luuta. Tämän "järjettömän" norjalaisen kaksoissokkotutkimuksen tärkein anti onkin osoittaa, että luut eivät haurastu suurillakaan D-vitamiiniannoksilla. D-vitamiinia voi ottaa vähintään vuoden verran erittäin suuria määriä.

Suomessa suositellaan aikuisväestölle 7,5-10 µg D-vitamiinia päivässä. Se on erittäin vähän ja asiantuntijoillamme (dosentti Christel Lamberg-Allardt, professori Pentti Tuohimaa) on yhä suurempia vaikeuksia säilyttää uskottavuutensa. Kasvava kansalaismielipide puhuu sen puolesta, että asiantuntijoidemme aikomuksena ei ole edistää kansanterveyttä vaan säilyttää elintarvikepoliittisesti "korrektti" linjaus viimeiseen asti. Jos D-vitamiinin saantisuositukset kohotettaisiin kertarysäyksellä oikealle fysiologiselle tasolle nykyisestä naurettavan alhaisesta tasosta, voisi välittyä sellainen kuva, että asiantuntijoillamme on ollut pallo hukassa jo pitkään. Vuonna 2012 luvataan vaatimaton korjaus D-vitamiinin saantisuosituksiin. Tuore norjalaisstudiotkimus antaa ainakin minulle varmuuden siitä, että suurillakaan D-vitamiiniannoksilla ei ole kotimaisten asiantuntijoidemme epäilemiä myrkyvaikutuksia ja luut eivät haurastu. Ainakaan vuoden aikana ei ilmaantunut mitään dramaattista ylipainoisissa norjalaismiehissä ja -naisissa.

Mitä tutkimuksessa selvisi?

Norjalaisille ylipainoisille kerrottiin, että he saavat painonhallintatutkimuksen sivujuonena erittäin suuria viikottaisia D-vitamiiniannoksia. Kaksoissokkotutkimuksessa koehenkilöt arvottiin kolmeen eri ryhmään. Kaikki ryhmät saivat päivittäin 500 mg kalsiumia, mutta D-vitamiinia annettiin seuraavasti:

Ryhmä 1. Kerran viikossa 1000 µg D-vitamiinia (40 000 KY) yhden vuoden ajan, eli noin 143 µg päivää kohti.

Ryhmä 2. Kerran viikossa 500 µg D-vitamiinia (20 000 KY) yhden vuoden ajan, eli noin 71 µg päivää kohti.

Ryhmä 3. Lumeryhmä, joka ei saanut lainkaan D-vitamiinia.

Osallistujilta mitattiin koesarjan alussa ja lopussa kalsidiolitasot veressä, mitattiin luuntiheys ja suoritettiin muita fysiologisia ja biokemiallisia testejä. Kaikilla ryhmillä oli lähes sama kalsidiolin lähtötaso, eli 58 nmol/l. Kalsidioli nousi ryhmässä 1 kokeen lopussa arvoon 141 nmol/l ja ryhmässä 2 saatiin arvo 100 nmol/l. Lumeryhmän kalsidioli pysyi lähtötasossa. Mitään eroja ei näkynyt luuntiheyden mittauksissa tai muissa mittauksissa.

Lähde: Rolf Jorde, Monica Sneve, Peter A Torjesen, Yngve Figenschau, John-Bjarne Hansen, Guri Grimnes. No significant effect on bone mineral density by high doses of vitamin D3 given to overweight subjects for one year. Nutrition Journal 2010, 9:1 doi:10.1186/1475-2891-9-1
