

Christerin ravintouutisia numero 47, helmikuu 2010

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

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

Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 47, helmikuu 2010 1

Johdanto	2
Nyt sitä saa, nyt sitä saa... sitä sietämätöntä leveyttä.....	3
Kirjoittajavieras: Matti Tolonen.....	4
Matti Tolonen:.....	6
Ravitsemushoito ja ravintolisät valtaavat alaa koululääketieteessä.....	6
Ravintolisien käyttö on varsin yleistä	7
Ravitsemusterapeuttien ajattelutapa murroksessa.....	8
Mistä ristiriitaiset käsitykset johtuvat?	8
Lääkeyhtiöt puolustavat reviiiriään ujuttamalla lääkärilehtiin vääristelyjä tutkimuksia	9
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.....	10
Ravitsemuslääketiede lääkäreiden oppiaineena	10
Ravintolisät korjaavat puutostiloja.....	11
Ad hominem -argumentti	12
Mitä vähemmän tietoa, sitä jyrkemmät mielipiteet.....	12
Potilas-lääkäri -suhde kärsii	12
Ihminen kysyy, luonto vastaa.....	12
Ratkaiseeko raha?	13
Rikka toisen, malka omassa silmässä	13
Tieteen paradigma.....	13
Viisi minuuttia gojista.....	14
Sinun ruumiisi on Pyhän Hengen temppeli.....	16
Viisi minuuttia macasta.....	19
Mikä ihmeen trombiiniliha?.....	20
Mikä ihmeen asetaldehydi?.....	21
Moraaliton lääketeollisuus	22
Paraislainen terveystieteen blogi oli Suomen luetuin.....	29
Paina tämä kaaliisi!	29
Paha peruna?	31

Johdanto

Tämä on Christer Sundqvistin uutiskirje, josta kätevästi löydät uusinta tietoa ravinnosta ja terveydestä. Uutiskirjeeni täydentää kirjani **Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta** tietosisältöä noin kuukauden välein. Ravinnosta ilmestyy päivittäin lukuisia tieteellisiä tutkimuksia. Uutiskirjeeseeni mahtuu vain murto-osa näistä tutkimuksista. Kirjani sivuille nämäkin tutkimustiedot sitten aikanaan siirtyvät. Toivottavasti olen valinnut juuri sinua kiinnostavia uutisia tähän kirjeeseeni. Uutiskirjeeni lähetetään automaattisesti kirjani elektronisen version hankkineille, niille painetun kirjan hankkineille, joista minulla on tiedossa sähköposti-osoite ja yhteistyökumppaneilleni. Mikäli haluat pois postituslistalta se onnistuu helposti vastaamalla sähköpostiviestiini esim. ”Älä enää lähetä ravintouutisia minulle”.



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



KESKO

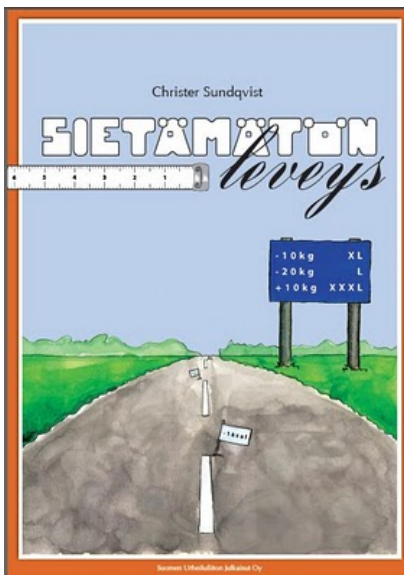


**Mainostilaa voi ostaa minulta!
Hinnat alkaen 20 €/kk. Kysy tarjous.**

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 oli luennon ja haastattelujen kera Suomen Liikunnan ja Urheilun talossa, Radiokatu 20, Helsingin Pasilassa 15.2.2010 klo 13.00 (2. kerros, luentosali 3).

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

Kirjoittajavieras: Matti Tolonen

**

Parhaimmat kommentit:

- Hienoa Christer! Olet unohtanut vanhat kaunasi tohtori Tolosta vastaan ja tarjoat erinomaisessa blogissasi hänelle puheenvuoron. Tämä on parasta mahdollista käyttäytymistä sinun puoleltasi. Tästä Tolosen jutusta kuullaan vielä muillakin nettipalstoilla ja iki-ihanaa olisi jos muu media uskaltaisi ottaa asian esille. (Ennusti nimimerkki "Biponainen")
- Kiitos sivun ylläpitäjälle todella ajankohtaisen asian esiin nostamisesta voimakeinoin. Lopultakin! Ja kiitos tri Matti Toloselle asiallisista ja tutkimuksiin perustuvista ravinto- ja terveysohjeista. (Huomautti nimimerkki "Violetta")
- Meno vain paranee tässä terveysblogissa! Christerillä on rohkeutta tarttua arkoihinkin asioihin. Ja onnistuu houkuttelemaan yhteistyöhön mukaan alan asiantuntijoita. (Suitsutti Linda)
- Ajatuksia herättävä kirjoitus Toloselta. Tällainen kirjoitus pitäisi julkaista muuallakin kuin tässä huippusuositussa tohtori Sundqvistin terveysblogissa. Hieno juttu kun useita lääkäreitä on kommentoimassa tätä kirjoitusta. (Myönsi Risto)
- Hyvä kirjoitus. Olen sairaanhoitaja ja jo pitkään ohjannut potilaitani syömään vitamiinilisiä. Kiva kuulla, että kerrankin lääkärikin on samaa mieltä. (Ilahtui Anonyymi)
- Henk. koht. olen sitä mieltä, että keskimääräinen lääkäri ja esim. ravitsemusterapeutti eivät omaa minkäänlaisia edellytyksiä ymmärtää luonnontieteitä ja tilastollisia tutkimuksia sekä syy- ja seuraussuhteita vaatimattomimmallakaan tasolla. Todella kurjaa on se, että näin on asianlaita myös monen tunnetun auktoriteetin kohdalla. (Sanoi myynti-insinööri Sami Uusitalo)
- Ilman vähiäkään tunnontuskia ilmaisen mielipiteenäni, että professoreilta Pekka Puska ja Matti Uusitupa sekä Suomena akatemian virkamieheltä Mikael Fogelholmilta evätään lisävaurioiden tuottamisen mahdollisuus Suomen kansanterveydelle. He ovat antaneet näyttönsä - parempia tarvitaan. (Ehdotti tohtori Timo Kuusisto)
- Aika on ajanut Puskan ja muiden jäärien ohi. (Julisti Anonyymi)
- Pekka Puskan olisi viisainta ennen eläkkeelle jäämistään myöntää olleensa väärässä ettei heti norsunluutornin päällikön vaihduttua joudu pilkan kohteeksi. (Viisasteli Anonyymi)
- Alkaessani 1980-luvun alussa hoitaa potilaitani ravintolisillä niitä vastustettiin julkisuudessa ankarasti. Kaikkein kiivaimpiin julkisiin vastustajiin kuuluivat syöpäjärjestöt ja syöpälääkärit, etunenässä Turun yliopiston syöpäprofessori Eva Nordman ja Helsingin yliopiston Lars Holsti. (Ilmoitti dosentti Matti Tolonen)
- Ei pidä uskoa mitä tahansa ilman näyttöä. Pyydä professori Krister Höckerstedtiltä tieteellinen näyttö hänen esittämiensä väitteittensä tueksi [ravintolisät ovat turhia]. Olen itsekkin meilannut professori Höckerstedtille pyynnön saada kyseisen dokumentaation. Jään odottamaan Höckerstedtin vastausta. Palaan asiaan viikon sisällä. Saammepa nähdä onko KH oikeassa vai valehteleeko hän potilailleen... Sanasta miestä ja sarvista härkää! Nyt nähdään minkälainen mies on professori Krister Höckerstedt. (Kovisteli Matti Tolonen)
- Eikö näiden ignoranttien lääkärien haukkumista ravintotieteen nollatuntemuksesta ole ollut jo tarpeeksi - miksemme voi siirtyä jo kehumaan niitä ja puhumaan niistä jotka aihepiiriä hallitsevat? (Tuumasi nimimerkki "Neonomide")
- Lisäravinteiden ja vhh:n tutkimusta etenkin sairauksien ennaltaehkäisyn kannalta pitäisi lisätä merkittävästi yliopistoissa ja yhteistä etua ajavissa instituutioissa koska lääketeollisuudella ei siihen luonnollisesti ole intressejä. Sen intressit ovat monesti täysin päinvastaiset kuin muulla yhteiskunnalla. Esimerkkinä voi mainita keskivartalolihavuuden ja siihen liittyvien aineenvaihduntamuutosten merkittävän lisääntymisen länsimaissa. Näitä muutoksia (riskitekijöitä) hoidetaan käytännössä esim. kolesteroli- ja verenpaine-lääkkeillä, eikä tosissaan pyritä vaikuttamaan niihin syihin mitkä todellisuudessa saavat aikaan terveyden huonontumisen ja lihomisen. (Tiesi kertoa nimimerkki "jjd")
- "...On jokaisen oma asia miten tarkkaan hän seuraa jotain ohjeistusta ravinnosta. Sehän on pelkkä ohjeistus, ei mikään lakipykälä. Tutkimukset ovat ravintolisien suhteen aina hieman vajaavaisia. Ei voi sanoa mitään ihan varmaa. Ei kai ole mikään salaisuus, että aikaansa seuraavat saavat edun ravintolisistä juuri sen takia kun seuraavat tiedekirjoittelua ja ovat valmiita ottaman sen riskin taikka edun jota saa ravintolisillä. Kun aikanaan nämä tutkimustiedot ravintolisistä siirtyvät ohjeistuksiin myös muut tiedettä vähemmin seuraavat saavat tämän edun..." (Virkamies X sanoi näin saunaillassa Anonyymien mukaan)
- Viranomaiset ovat velvollisia antamaan oikeaa tietoa ja jos eivät anna niin kyseessä on rikos. (Velvoitti Sami Uusitalo)
- Virallinen valistus laahaa vuosia ellei vuosikymmeniä jälkijunassa. Hysterian synnyttämistä tietenkin pelätään. Omasta mielestäni tämän päivän kansalaista ei enää voi kohdella karjan tavoin. Karjankaan kohteluna tämä ei enää vetelisi. (Valisti Timo Kuusisto)
- Nykypäivän ihmisellä on suuri kiinnostus ottaa selvää terveys- ja ravintoasioista. Kun siihen annetaan näin hyvä mahdollisuus, ei sitä pysäytä mitkään virastot tai heidän asiantuntijansa. Kiinnostus lisääntyy, lukijat tempaavat

mukaansa ystävänsä, työtoverinsa ja kaikki muutkin asiasta innostuneet. Ja viimein voidaan poistaa kaikki harhaanjohtavat ja todellista tutkimuksiin perustuvaa tietoa estävät tekijät. Yhteisvoimin. (Ilmoitti nimimerkki "Violetta")

- Tolosen kirjoitus on todellakin aivan mainio. Tolosen kirjoituksen merkittävin anti on laadukkaan ja haastavan aiheen tuominen keskusteluun. Keskustelu onkin käynnistynyt räväkästi. Voin vahvistaa lääkärikunnan syövä ravintolisiä. Se johtuu pääosin meidän hyvinkin epäsäännöllisistä työajoista ja ainaisesta kiireestä. Lounaat ja päivälliset jäävät kovin niukoiksi tai epäterveellisiksi. Pakko täydentää lisillä. Virkamieheltä aivan järkyttävä lausunto. Ei kelpaa todistuskappaleena, mutta ainahan siihen voi viitata esimerkkinä mitä suurimmasta mahdollisesta röyhkeydestä ja itsekkyydestä. (Myönsi nimimerkki "Terveyskeskuslääkäri")
- Eivät ravintolisät mitään paranna, MUTTA keho tekee ihmeitä, kun se saa oikeaa ravintoa ja mahdollisimman luonnonomukaisia lisäravinteita. Ruoka olkoon lääkkeesi...vai miten se meni. (Ihmetteli nimimerkki "Jerik")
- Minua jäi vuonna 2002 jurppimaan Helsingin Sanomien vääristelevä uutisointi Englannissa nuorisovankien keskuudessa tehdystä hyvästä ravintolisätutkimuksesta. Sen mukaan ravintolisät vähensivät merkittävästi aggressiivista käytöstä. HS:n Englannin kirjeenvaihtaja Annamari Sipilä uutisoi tutkimuksen väittäen, että vangeille oli annettu "kaalia ja porkkanaa". HS ei suostunut oikaisemaan vääristelyään, vaikka tutkija tri Gesch pyysi sitä kirjallisesti erittäin kohteliaasti pt Janne Virkkuselta. Hän ei vaivautunut edes vastaamaan Geschille. Ylimielistä käyttäytymistä. (Paljasti Matti Tolonen)
- Mulla on Hesarista ihan vastaavia kokemuksia. Ilmiselviä asiavirheitä on jätetty pyynnöstä huolimatta korjaamatta. (Vahvisti Jari)
- HS julkaisee vain sellaisia "uutisia" jotka ovat linjassa omistajatahojen intressien kanssa. HS ei ole enään pitkään aikaan ollut puolueetonta tietoa tuottava ja ympäristöä objektiivisesti havainnoiva "uutismedia". (Tiesi Anonyymi)
- Suomessa ei varmaan koskaan ole ollut todellista lehdistön ja sananvapautta. Nyt internetin aikakaudella se on vain tullut ilmi, kun ihmiset voivat ilman sensuuria vaihtaa mielipiteitä laajassa mittakaavassa. (Arveli Anonyymi)
- Tolonen viittaa mm Pohjois-Karjala tutkimukseen. Omasta mielestäni sen avulla on luotu valtavan tiedotuksen keinoin oppi, jolla pysytään terveinä. Kuitenkin silmät on ummistettu tosielämäältä. Näyttää todella siltä, että instituutiot elävät omaa elämäänsä ja paperilla totuus saadaan näyttämään sellaiselta kuin halutaan. Kun kellokkailla on lisäksi ollut poliittinen ja teollisuuden taustatuki lobbausorganisaatioineen, tulosta ei kannata edes hämmästellä. Suomessa on lisäksi luotu tyhjästä strategiaa tukeva asiantuntijakoulutus, yliopistolliset ravitsemusterapeutit, jotka saattavat nämä totuudet tehokkaasti sairaan tietoisuuteen. Voiko siis enää muuta odottaa? (Kysyi Timo Kuusisto)
- Aika jännä, että jotain vastustetaan sillä perusteella ettei sen eduista ole tieteellistä näyttöä. Jos eduista ei ole näyttöä, muttei myöskään haitoista, ei näyttöargumentilla voi kannattaa muttei myöskään vastustaa. (Vaihtoehdot siis kannatan - ei mielihoidetta - vastustan.) Asioiden vastustajilta kannattaa siis myös tivata näyttöä pöytään millä perusteella vastustetaan. Asian (kuviteltu) turhuus tai kenenkään rahansäästö ei riitä perusteeksi. (Filosofoi nimimerkki "tro")
- Kaikilla ei ole aikaa/halua koostaa kolmesti päivässä ravitseva ruoka-annos nokkansa eteen. Anna niiden ihmisten parantaa hyvinvointiaan lisäravinteilla... (Järkeili nimimerkki "Jerik")
- Osaatko Matti, tahi joku muu kertoa miten rasvojen demonisointi on vaikuttanut rasvaliukoisten vitamiinien, kuten D-vitamiini, hyväksikäyttöön. Siis minkä verran rasvaa tarvitaan, jotta elimistö pystyy ottamaan ravinnosta tai ravintolisistä saamansa D-vitamiinin käyttöön, olen kuullut väitteitä, että D-vitamiini menee "hukkaputkeen" kun rasvat on imuroitu pois. (Kysyi Sami Uusitalo)
- D-vitamiini tarvitsee imeytyäkseen rasvaa, sehän on rasvaliukoinen yhdiste. En ole kuitenkaan vielä törmännyt mihinkään tutkimukseen, jossa olisi verrattu vähä- ja runsasrasvaisen ruokavalion vaikutusta D3:n imeytymiseen. Turussa tehtiin hiljan (vielä julkaisematon) tutkimus, jossa verrattiin kuivan D-tabletin ja öljykapselissa olevan D-vitamiinin (20 µg) imeytymistä vereen. Mitään merkittäviä eroja ei ilmennyt. Ruoansulatuskanavassa on ilmeisesti sen verran rasvaa, että D3-imeytyy, ellei sitä estetä lääkkeitä. (Vastasi Matti Tolonen)
- Ravitsemusuutisissa oli ravitsemusterapeutti Reijo Laatikaisen kirjoitus, jossa oli pitkä lista sydän- ja verisuonisairauksissa vältettävistä yrteistä (luontaistuotteet). Mustalla listalla mm. mustikka, joka kuulemma vähentää varfariinin (Marevan) tehoa. Etten sanoisi aivan naurettavaa.... wikipediassa lukee, että myös C-vitamiinilla on varfariinin vaikutusta heikentävä taipumus??? (Ihmetteli nimimerkki "Jerik")
- Pikemminkin päinvastoin, ravintolisät ehkäisevät ja vähentävät synteettisten lääkkeiden, esim. statiinien tarvetta ja sivuvaikutuksia. Esimerkiksi ubikinoni (koentsyymi Q10) ja omega-3-rasvahapot (E-EPA) ehkäisevät tutkitusti statiinien haittavaikutuksia mitokondrioissa. Monet tavalliset lääkkeet vähentävät tutkitusti D-vitamiinin imeytymistä suolesta. Tällaisia lääkkeitä ovat orlistaatti (laihutuslääke, kauppanimiä Alli ja Xenical, laihdutuslääkettä), barbituraatit (unilääkkeet), karbamatsepiini (epilepsialääke), kolestyramiini, simetidiini (Tagamet), kolestipoli, kortikosteroidit (kortisonit), famotidiini (käytetään liikahappoisuuteen), fosfenytoini (epilepsialääke), isoniatsidi (tuberkuloosilääke, nitsatidiini (mahahaavalääke), fenobarbitaali (epilepsia- ja unilääke), fenytoiini (epilepsialääke), ranitidiini (mahahaavalääke), rifampiini eli fluvastatiini (kolesterolilääke) ja valproaatti (epilepsialääke). (Valisti Matti Tolonen)
- Tässä Jerikin viittaama katsaus: Tachjian A et al. Use of Herbal Products and Potential Interactions in Patients With Cardiovascular Diseases. J Am Coll Cardiol, 2010; 55:515-525, doi:10.1016/j.jacc.2009.07.074. Ja tässä suomenkielinen uutinen aiheesta (<http://20.fi/3698>). Itse koen ettei ilman syvempää asiaan perehtymistä asiantuntemukseni riitä arvioimaan näiden katsauksessa löydettyjen monien yhteyksien kliinistä merkitystä. Eikä tämä viestini ollut kannanotto ravintolisien puolesta tai vastaan. Kysymys on erittäin vaikea ja poliittinen, kuten blogista ja tästä keskustelusta käy ilmi. (Täydensi elintarviketieteiden kandidaatti Janne Huovila)

- Löysin lisää tietoa kyseisestä katsauksesta. Siinä varoiteltiin mäkikuisman, neidonhiuspuu- uutteen (Gingko biloban) ja valkosipulin mahdollisista yhteisvaikutuksista sydän- ja verenohennuslääkkeiden kanssa. Voi olla, että niitä on esiintynytkin jossakin päin maailmaa. Suomessa mäkikuisma on käytännössä poistunut markkinoilta ja Gingkoa käytettäneen hyvin vähän. Valkosipulinsyöjiä kyllä löytyy. Ottakoot he varoituksesta vaarin. Silti ei pidä heittää lasta pesuveden mukana. Kuten alkuperäisessä vieraskirjoituksessani totesin, lääkeyhtiöt ujuttavat lääkärilehtiin haamukirjoittajien laatimia harhaisia kirjoituksia, joiden tarkoituksena on suojella lääkkeiden myyntiä. Tämä kirjoitus saattaa hyvin kuulua tähän samaan sarjaan. En ole koskaan kuullut, yli 30 -vuotisen lääkäriurani aikana, että Suomessa olisi kukaan saanut mitään haittavaikutuksia ravintolisien ja sydänlääkkeiden yhteiskäytöstä. Päinvastaista kokemusta (siis, että niiden yhteiskäyttö on hyödyksi), on tullut sitäkin enemmän. Sydänpotilaat käyttävät hyvin yleisesti lääkkeitensä lisäksi orapihlajauutetta (crategus), magnesiumia, B-ryhmän vitamiineja, C-, D- ja E-vitamiineja, ubikinonia ja nyt uutena berberiiniä. Mitään haittoja ei ole raportoitu. Kardiologit ovat tutkineet erityisesti ubikinonin tarvetta statiinihoidon yhteydessä, ja monet raportit puoltavat sen käyttöä. Tutkimuspuolelta voidaan ottaa esimerkiksi myös maailman suurin kalaöljytutkimus, japanilainen JELIS, johon osallistui yli 18600 henkilöä 5 vuotta. Siinä annettiin E-EPAa (1800 mg päivässä) statiinin lisänä. Ja kuinka sitten kävikään: Verrattuna pelkkään statiinihoitoon E-EPA + statiini -yhdistelmä vähensi kliinisiä sydänkohtauksia 19 %, sydänperäistä rintakipua (angina pectoris) 24 %, uudet sepelvaltimotautitapaukset vähenivät 53 % ja aivohalvausten uusiutuminen väheni 20 %. Tutkimuksesta löytyy paljon dataa googlaamalla JELIS. Kalaöljy lisättiinkin 2009 valtimotautien ja veren rasvahäiriöiden Käypä hoito -suosituksiin. (Selvensi asiaa Matti Tolonen)

Alkuperäinen kirjoitus alkaa tästä:

Tänään (23.2.2010) käynnistyy **terveysblogissani** vieraskirjoitusten sarja. Pyysin tänään viideltä keskeiseltä terveysvaikuttajalta voisivatko suostua kirjoittamaan terveysblogissani. Olen iloinen kun saan ensimmäisenä tarjota teille dosentti Matti Tolosen vieraskirjoituksen. Tämä on samalla osoitus Tolosen vaitavasta työtarmosta. Muutama tunti kutsuni jälkeen saapui sähköpostiini hänen laadukas kirjoituksensa ravintolisistä.

Lukijoilleni tarjotaan dosentti Matti Tolosen kirjoitus ravintolisien merkityksestä ihmisen terveydelle. Se on kirjoitus, jonka luet yhden iltapäivän aikana ja jota jäät pohtimaan koko loppuelämäsi.

Matti Tolonen:

Ravitsemushoito ja ravintolisät valtaavat alaa koululääketieteessä

Missä todella kaksi yhteen sovittamatonta periaatetta kohtaa, siellä jokainen leimaa vastapuolen hulluksi ja harhaoppiseksi.

- Ludwig Wittgenstein 1889–1951

Ravitsemushoito ja ravintolisien käyttö on ollut aina keskeistä vaihtoehtoisessa ja täydentävässä lääketieteessä. Sitä vastoin lääketieteellisuuteen sidoksissa olevat koululääketieteen linnakkeet, lääkäriliitto, lääkäriseurat ja -lehdet sekä lääketieteellisuuden rahoittamat potilasyhdistykset (esim. Diabetes-, Sydän-, Reuma- ja ADHD-liitot), ovat vastustaneet ravintolisiä ja pilkanneet niitä käyttäviä ihmisiä "uskomushoitosten" uhreiksi. Lääkäreitä ja muita terveydenhuollon ammattihenkilöitä ovat vaivanneet kielteiset ennakkokäsitykset, epäluulot, tietämättömyys ja koulutuksen puute. Tuskinpa minkään muun laillisen ja hyvin valvotun elinkeinon kimppuun on hyökätty julkisuudessa yhtä rajusti kuin luontaistuotealan.

Ravintolisien käyttö on varsin yleistä

Ravintolisien käyttö on laajaa. Suomen markkinoilla on arviolta noin 3500–4000 erilaista ravintolisää (entisiltä nimiltään erityisvalmisteet ja ravintoainevalmisteet). Ravintolisien myyntikanavia ovat luontaistuote- ja terveyskaupat (noin 330 myymälää), elintarvikeliikkeet ja päivittäistavarakaupat (noin 3500 myymälää) sekä apteekit (noin 800 kpl). Lisäksi kuntosalit, urheiluliikkeet, urheiluravintovalmistemyymälät, kampaamot, hoitolat tms. myyvät ravintolisää. Ravintolisien myynti on myös laajentunut postimyyntiin, verkostomarkkinointiin ja nettimyyntiin. Suosittelen hankkimaan ravintolisät mieluiten alan erikoisliikkeistä, apteekkeista tai marketeista, joissa tuotteiden laatu on hyvää ja valvonta toimii asianmukaisesti.

Eri selvitysten ja arvioiden mukaan 30–40 % 15–74 -vuotiaista suomalaisista käyttää ravintolisää säännöllisesti ja 60 % satunnaisesti. Yhtä ravintoainetta sisältäviä valmisteita, kuten rautaa, kalsiumia, seleeniä tai kromia käyttää noin 1,4 miljoonaa ihmistä lähinnä satunnaisesti. Syöpäpotilaista jopa 60–80 % käyttää vakiohoitojen rinnalla erilaisia täydentäviä hoitoja, muun muassa vitamiineja ja muita ravintolisää. Potilaat ovat kokeneet lääkäreiden negatiivisen, usein suorastaan nihilistisen suhtautumisen niihin, joten he eivät yleensä halua eivätkä uskalla kertoa niistä. Tämä heikentää potilaan suhdetta lääkäriin. Ravintolisää vastaan hyökkäävät lääkärit eivät aina huomaa tekevänsä itselleen ja potilailleen karhunpalveluksen.

Ravintolisät voidaan ryhmitellä seuraavasti:

- Vitamiinit ja kivennäisaineet
- Kasveja tai kasviuutteita sisältävät valmisteet
- Kuitu- ja painonhallintavalmisteet
- Lesitiini- ja rasvahappovalmisteet
- Levävalmisteet
- Mehiläistuotteet
- Urheiluravinteet
- Muut ravintolisät

Ravintolisät ovat nimensä mukaisesti ravinnon täydentäjiä, eivät lääkkeitä. Niinpä niiden markkinoinnissa ei anneta eikä saa antaa terveystietoja, ellei EU:n elin EFSA ole erikseen sellaisia kyseiselle tuotteelle hyväksynyt. Monilla ravintolisillä kuitenkin on lääkkeiden kaltaisia terveysvaikutuksia, ja suuri osa ihmisistä käyttääkin ravintolisää juuri niiden vuoksi. Tilanne on siis melko ristiriitainen. Suomessa Evira valvoo ravintolisää ja myös niistä mahdollisesti annettuja terveystietoja. Jotta EFSA hyväksyisi väitteen, tulee sen perustua kliinisiin kaksoissokkotutkimuksiin, kuten lääkkeilläkin. Se ei ole yleensä mahdollista, mikä on johtanut siihen, että EFSA on hylännyt valtaosan elintarvikealan toimijoiden terveystietojen anomuksista. Näin ollen esim. Danone ja Valio eivät saa mainostaa jogurttejaan terveyttä edistävänä. Eikä maitohappobakteerien saa sanoa ehkäisevän raskausajan diabetesta, vaikka se olisikin totta.

Olen pohtinut jo lähes 30 vuotta, miksi lääkärit, terveyden- ja sairaanhoitajat ja ravitsemusterapeutit ovat vastustaneet kiivaasti ravintolisien käyttöä. Vastaus on selvä: Lääkärit elävät "lääkemaailmassa", johon koulutus ja lääketeollisuus ovat heidät johdattaneet. "*Luontaistuotteista koulutuksessamme painotetaan lähinnä niiden haittoja*", kirjoitti minulle 3. vuosikurssilla lääkäriksi opiskeleva hammaslääkäri. Ei ihme, että lääkärit ja potilaat ovat hahmottaneet ravintolisiin liittyvää todellisuutta kovin eri tavoin.

Koulutuksen puutteen vuoksi lääkärit eivät tunne yleensä riittävästi vitamiinien, hivenaineiden ja muiden ravintolisien tehokkaita ainesosia, annoksia eivätkä niiden turvallisia ylärajoja. Nyt tuuli on kuitenkin kääntymässä kuin hölmöläisten soutuarellilla. Uudet tutkimukset ovat

muuttamassa perinteistä ajattelumallia (paradigmaa), ja ravintolisiä on alettu lisätä kroonisten sairauksien Käypä hoito -suositukseen. Niitä laativat Suomessa erikoislääkäriyhdistykset ja Duodecim. Ohjeet koetaan lääkäreitä sitoviksi.

Vuonna 2008 magnesium, B2-vitamiini ja ubikinoni (koentsyymi Q10) lisättiin migreenin Käypä hoito -suositukseen. Vuonna 2009 kalaöljy lisättiin valtimotautien ja veren rasvahäiriöiden (dyslipidemioiden) Käypä hoito -suositukseen. Laukaalainen psykiatri Mauno Rauramo lähetti marraskuussa 2009 Duodecimille vaatimuksen kalaöljyn ottamisesta mukaan myös masennuksen Käypään hoitoon. Vaatimukseen ei ole vielä suostuttu.

Ravitsemusterapeuttien ajattelutapa murroksessa

Ajattelutapa on kuitenkin nyt muuttumassa. Suomalaisen lääkäriseura Duodecimin Kustannus Oy julkaisi vuonna 2009 "Ravitsemushoito-oppaan", joka on tarkoitettu lääkäreille, sairaanhoitajille, terveydenhoitajille ja muille terveydenhuollon ammattihenkilöille käytännön ravitsemusneuvonnan tueksi. Uutta on se, että myös ravintolisien käyttö on otettu mukaan monen sairauden hoitosuositukseen.

Teoksen esipuheessa sanotaan: "*Lukuisien sairauksien hoidossa ja ehkäisyssä sopiva ravitsemus on tärkein tai oleellinen osa hoitoa [...] yleislääkärin vastaanotolla joka kuudennen potilaan pääasiallisin hoitomuoto voisi olla ruokavalion muuttaminen [...] Lääkäreillä on ravitsemusohjauksessa tärkeä tehtävä. Potilaan hoidosta vastaavana henkilönä hänellä on auktoriteettia ja hänen sanaansa kuunnellaan [...] Siksi lääkärienkin on tunnettava ravitsemushoitojen pääkohdat.*"

Raija Partasen kirjoittamassa luvussa Dementiat ja muistihäiriöt lukee mm.: "*Omega-3-rasvahappolisä harkinnan mukaan, 1 g E-EPA /pv (eikosapentaeenihapon etyyliesteri). Määrä sopii myös säännöllisen antikoagulanttihoidon [verenohennushoidon] yhteydessä.*"

Sydän- ja verisuonitautien ja neurologisten tautien ravitsemushoitoa käsittelevissä luvuissa neuvotaan antamaan potilaille kalaöljyn omega-3-rasvahappoja, EPAa ja DHA:ta, ja vitamiini- ja kivennäisainevalmisteita. Allergioiden hoidossa suositellaan pre- ja probioottien (maitohappobakteerien) käyttöä, mikä sekä edustaa uutta ajattelutapaa.

Opas on hyvin tarpeellinen, sillä lääkäreiden ja muun terveydenhuollon ammattihenkilöstön ravitsemuslääketieteen – ja aivan erityisesti ravintolisien suhteen – koulutus on riittämätöntä ja usein suorastaan olematonta.

Mistä ristiriitaiset käsitykset johtuvat?

"Kroonisesti sairaiden ihmisten käsitys taudin hyvästä hoidosta poikkeaa usein lääkärin käsityksestä", kirjoitti British Medical Journal (BMJ). Lääkärin mielestä potilaan käsitys on "väärä", jos hän noudattaa VHH-ruokavaliota ja käyttää ravintolisiä, voi paremmin ja tarvitsee vähemmän lääkkeitä.. Potilaat taas katsovat, että vain he itse osaavat päättää kannattaako esim. lääkettä ottaa vai ei. Tutkijat kehottavat – usein turhaan – lääkäreitä ymmärtämään ja puhumaan potilaan kanssa samaa kieltä.

Koska lääkäri ajattelee ja puhuu sellaista jargonia, mitä potilas ei ymmärrä eikä hyväksy, jää puolet kroonisiin sairauksiin määrättyistä lääkkeistä ottamatta. Ikävä kyllä tämäkin hukkapuolikas haetaan apteekista ja voitot menevät myyjille. Maksumiehinä ovat potilaat, Kela ja kaikki veronmaksajat. Näin haaskataan Suomessa vuosittain vähintään miljardi euroa!

Lääkärit antavat mielellään sellaisen käsityksen, että heidän antamansa hoito on näyttöön perustuvaa tiedettä (Evidence Based Medicine, EBM). Erilaisten asioiden (VHH, ravintolisät ym.) vastustajat vetoavat lähes aina siihen, ettei niistä ole tieteellistä näyttöä. Mitä on tiede? Se on pisara tietämättömyyden meressä. Haluan muistuttaa, että nykyaikainen lääketiede on nuorta, vasta vähän yli 150 vuotta vanhaa. Sairauksien esiintymistä väestössä alettiin tutkia epidemiologisin menetelmin tilastotieteen avulla maailmalla vasta muutama vuosikymmen sitten. Suomeen epidemiologinen tutkimusmenetelmä rantautui vasta vajaa 40 vuotta sitten, jolloin Työterveyslaitos kutsui Harvardin yliopiston epidemiologian professorin Olli S. Miettisen opettamaan tätä uutta tutkimusaluetta suomalaisille lääkäreille. Olin hänen ensimmäisiä oppilaita Suomessa ja ystäväystyini hänen ja hänen esimiehensä, epidemiologian professori Brian McMahonin kanssa. Heiltä saamani neuvot ja tuki ovat olleet korvaamaton apu taistelussani ravitsemushoidon puolesta Suomessa.

Epidemiologia tutkii sairauksien ilmaantumista (insidenssiä) ja esiintyvyyttä (prevalenssia) väestöissä. Se etsii tilastollisia syy-yhteyksiä, mutta se ei pysty koskaan osoittamaan varmaa kausaalista syy-suhdetta, opetti Miettinen. Erityisesti tämä koskee negatiivista syy-suhdetta, mitä lääkärit ja terveystoimittajat eivät ymmärrä. Tarkoitan sitä, ettei väestötutkimuksella voida koskaan osoittaa, etteikö jollakin ravintolisällä voisi olla myönteistä vaikutusta jonkun henkilön terveyteen. Palaan tähän kysymykseen myöhemmin tässä kirjoituksessa. Olen itsekkin tehnyt ja julkaissut melkoisen määrän epidemiologisia (ja muita) tutkimuksia ja hoitanut tuhansia potilaita, joten minullakin on asiasta jonkinlainen omakohtaiseen kokemukseen perustuva käsitys. Se on osa minun maailmankuvaani, joka poikkeaa oleellisesti monien pelkästään kliinistä työtä tekevien kollegoitieni käsityksistä.

Epidemiologiset tutkimukset voivat tuottaa ristiriitaisia tuloksia sen mukaan, kuinka suunnitelmat on tehty ja toteutettu. Eri asiantuntijat tulkitsevat tutkimustuloksia myös omien ennakkokäsitystensä mukaan. Antioksidanteista (mm. E-vitamiinista) on kiistelty jo yli 70 vuotta. Joidenkin asiantuntijoiden mielestä se on terveydelle vaarallista, mutta esimerkiksi Walter C. Willetin mukaan se on mitä suositeltavin ravintolisä kaikille terveydentilasta ja ruokavaliosta riippumatta. Viime päivinä lehdissä on keskusteltu viikoittaisen kasvisaterian ottamisesta mukaan kouluruokailuun. THL:n pääjohtajan Pekka Puskan mukaan se on koululaisille haitallista, koska kasvisruokaan on voitu lisätä rasvaisia juustoja (fetaa). Suomen Akatemian terveyden tutkimuksen yksikönjohtajan Mikael Fogelholmin mukaan taas viikoittainen kasvisateria on koululaisille mitä terveellisintä. Näin mielipiteet näyttävät jakautuvan jopa lausunnonantajan poliittisen puoluekannan mukaan. Ei ole ihme, että ravitsemuksen merkityksestä terveydelle esitetään niin paljon vastakkaisia mielipiteitä, että tavallinen kuluttaja menee päästään pyörälle, eikä tiedä ketä pitäisi uskoa.

Entä mikä sitten on todellisuus kroonisten sairauksien – esimerkiksi masennuksen – syistä ja niiden tehokkaasta ehkäisystä ja hoidosta? Pelkään, ettei sitä tiedä kukaan. Viimeaikaiset tutkimukset masennuksen lääkehoidon tehottomuudesta on ollut kova isku monille potilaille ja lääkäreille.

Lääkeyhtiöt puolustavat reviiriään ujuttamalla lääkrilehtiin vääristelyjä tutkimuksia

Lääkärikunta, lääkrilehdet, terveystoimittajat ja muut ovat olleet vuosikymmeniä massiivisen disinformaation kohteena. "Lääkeyhtiöt suojelevat tuotteitaan tuottamalla harhaisia tutkimuksia antioksidanteista, kuten C- ja E-vitamiineista ja muista ennaltaehkäisevän lääketieteen hoitomuodoista, jotka voisivat kilpailla lääkemyynnin kanssa." kirjoittaa BMJ. The Lancetin entisen päätoimittajan Richard Hortonin paljastuksen mukaan lääketeollisuudella on "symbioottinen ja parasiittinen" suhde lääkrilehtiin, joihin se saa näennäisesti puolueettomilta asiantuntijoilta haluamiaan haamukirjoituksia.

Australialainen psykiatri Glen I. Spielmans ja amerikkalainen psykologi Peter I. Parry paljastivat äsken yli 400 oikeudessa esitettyyn dokumenttiin nojautuen artikkelissaan "From Evidence-based Medicine to Marketing-based Medicine: Evidence from Internal Industry Documents" (Bioethical Inquiry 2009 <http://tinyurl.com/y9tenwd>), kuinka lääketeollisuus pimittää ja vääristelee lääketutkimuksia ja toimittaa lääkirilehtiin julkaistaviksi tunnettujen psykiatrien nimissä haamukirjoittajien laatimia raportteja saadakseen lääkärit määräämään tehottomia, vaarallisia ja kalliita lääkkeitä. Eräs toinen selvitys paljasti äskettäin, että mitä enemmän lääkirilehdessä on lääkemainoksia, sitä harvemmin ja kielteisemmin lehti kirjoittaa ravintolisistä. Niiden käyttö voi näet vähentää lääkkeiden myyntiä. Läketeollisuudella on aina ollut vahva vaikutus lääkärikunnan mielipiteeseen.

Tuore esimerkki on myös GlaxoSmithKlinen (GSK) diabeteslääke Avandia. Yhdysvaltain senaatin komitean 334-sivuisen raportin (2010) mukaan se aiheuttaa sydänvikoja, mutta GSK on pimittänyt tietoa ja nyt kiistää sen jyrkästi. Toinen lääkejätti AstraZenica oli pimittänyt tiedon, että sen Seroquel-niminen mielialalääke aiheuttaa diabetesta. Nyt yhtiö on saamassa 26 000 syytettä Yhdysvalloissa.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Pekka Puskan johtama Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on aina vastustanut ravintolisien käyttöä. Laitos vaikuttaa vahvasti hoitosuositukseen paitsi ohjaamalla terveydenhuollon ammattihenkilöstön ajattelua ja toimintaa myös median (toimittajien) kautta. THL:lla on kuitenkin arveluttava kaksoisrooli. Se tekee myös lääkeyhtiöiden rahoittamaa tutkimusta ja saa teollisuudelta huomattavaa rahoitusta. Esimerkiksi sikainflunssarokotteen valmistajat maksoivat miljoonia euroja THL:lle.

"Olen yhteiskuntatieteilijänä lääketieteen sisällä nähnyt nämä kuviot ja sitä kautta on naiivi usko lääketieteen puolueettomuuteen jo ajat sitten karissut ja oman sairauden kohdalla olen tullut yhä varovaisemmaksi. Terveys sosiologiaan kuuluu tutkimus, jossa hoitokäytäntöjä tarkastellaan taloudellisten sidosten kautta. Sitä on vain niin kovin vähän jos ollenkaan meillä tehty. Samoin valta ja vallan käyttö sekä tieteessä että hoidoissa on ollut keskeinen, mutta sitäkin käsitellään nykyisin yhä vähemmän. Kenttää kyllä riittäisi ja yritän saada nuorempia tutkijoita innostumaan", kirjoitti minulle eräs lääketieteellisen sosiologian professori.

Toisin sanoen: Lääkäreitä pelotellaan noudattamaan lääketeollisuuden asiantuntijoiden sorvaamia hoitosuosituksia eivätkä edes sosiologit halua tai uskalla tutkia asiaan liittyvää vallan käyttöä.

Ravitsemuslääketiede lääkäreiden oppiaineena

Ravitsemuslääketiede ei ole oppiaineena lääkärinkoulutuksessa, eikä Suomessa ole yhtään alan erikoislääkäreitä. Ihmettelen, kuinka jotkut suomalaiset lääkärit voivat antaa sen kuvan, että heillä on hallussaan kaikki tieto ravinnon ja terveyden vuorovaikutuksista? Lääketiede voi ylvästellä hienoilla teknillisillä saavutuksillaan, mutta se ei ole kyennyt selvittämään tavallisten kroonisten sairauksien syitä. Suurista kansantaudeista – diabetes, lihavuus, sydän- ja verisuonitaudit, syöpäsairaudet, mielenterveysongelmat, dementia jne. – tunnetaan vain ns. riskitekijöitä, jotka liittyvät tilastollisesti sairastumisen vaaraan, mutta yksikään niistä ei ole varma kausaalinen syytekijä, joka aiheuttaisi jokaiselle altistuneelle ihmiselle taudin niin kuin influenssaviruksen istuttaminen rottiin johtaa jokaisessa taudin puhkeamiseen. Tiedämme jotakin siitä, että elintavoilla – liikunnalla, ravitsemuksella, tupakoinnilla, alkoholilla, huumeilla jne. – on osuutta näiden sairauksien synnyssä ja etenemisessä, mutta tietomme ovat kovin hataria ja ainakin osaksi harhaisia. Ravitsemuslääketieteen suuri – ja valtavan kallis – harha on seerumin kolesterolin mittaaminen ja kohonneiden arvojen lääkitseminen tulosten perusteella. Kysymys on ongelmallinen siksi, että kolesterolia tutkivilla sydänlääkäreillä on usein kytköksiä kolesterolilääkkeitä markkinoivaan

lääketeollisuuteen. Toinen ongelma on siinä, että vaikka lääkäreiden täydennyskoulutus muodollisesti järjestetäänkin Suomen lääkäriliiton ja Duodecimin nimissä, käytännössä siitä huolehtii usein lääketeollisuus. Se hoitaa tietenkin omia etujaan. Vaikka omega-3-hoito ehkäisee enemmän sydänkuolemia kuin statiinit, lääkärit määräävät mieluummin niitä kuin kalaöljyä. Voimme perustellusti kysyä: Miksi ihmeessä? Yksinkertaisesti siksi, että lääketeollisuus lahjoo lääkäreitä ja johtaa heitä harhaan..

Ravintolisät korjaavat puutostiloja

Suomessa ja muissa Euroopan maissa julkaistut suuret väestötutkimukset osoittavat, että ns. terveessä väestössä on paljon ihmisiä, jotka potevat piilevää vitamiinien puutetta. Suomessa on erityisesti foolihapon, B1-, B6- ja B12-vitamiinien, C- ja D-vitamiinien ja omega-3-rasvahappojen puutetta. Tällaisilla puutteilla on selvä yhteys luukatoon, sydän- ja verisuonitauteihin, dementiaan, syöpään, reumatauteihin, ennenaikaiseen vanhenemiseen ja laitoshoitoon joutumiseen. Yhä useammat valistuneet ihmiset pyrkivät omatoimisesti ja omalla kustannuksellaan ehkäisemään välttämättömien ravintoaineiden puutoksia, koska se on parasta ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa. Ei sitä ainakaan tieteellisin perustein voida vastustaa. Viranomaiset tahollaan jarruttavat tehokkaiden ravintolisien vapaata myyntiä. Näin viranomaiset tahattomasti tai tahallaan tukevat lääketeollisuutta ja lisäävät kuntien ja valtion terveydenhuollon kuluja.

Kun kerran useimpien vaikeiden tautien kausaalisia syytekijöitä ei tunneta, kuinka voidaan muka tieteeseen vedoten ja kokonaan asiaa tutkimatta - *a priori* - väittää, etteivät vitamiinit ja muut ravintoaineet taikka niiden lukemattomat mahdolliset yhdistelmät (ja vielä erilaisina päiväannoksina) ehkäise tautia tai hidasta sen kulkua? Kyseessä on tyyli puhdas esimerkki sovitusta esioletuksesta (aksiomasta) ja kielipelistä. D-vitamiinin ja kalaöljyn kohdalla aksioma natisee jo liitoksissaan.

Viime aikoina on alettu yleisesti hyväksyä kaksi tautien perussyntytapaa, joista olen puhunut kohta 30 vuotta, nimittäin hapetusstressi ja hiljainen krooninen tulehdus (inflammaatio). Tulehdussytokiinien mittaaminen potilaista paljastaa, että keskenään näennäisesti aivan erilaiset taudit syntyvät ja pahenevat kaikki saman kaavan mukaan. VHH-ruokavalio ja monet ravintolisät vaimentavat liikoja tulehdussytokineja.

Etyyliesteröity kalaöljy E-EPA on erittäin tehokas tulehdusta ehkäisevä luonnonaine. Se tuottaa elimistössä (mm. valtimon seinämässä) resolviini E1:tä (RvE1), joka on tulehdusta vaimentava nanomolekyylä. EPAsta syntyy myös DHA:ta, ja siitä edelleen tulehdusta ehkäiseviä dokosatrienejä. EPAsta ja DD:sta syntyy vielä kolmattakin tulehdusta vaimentavaa aineryhmää, maresiineja. Niillä kaikilla on tärkeä merkitys lihavuuden ja kaikkien pitkäaikaisten tautien hoidossa, sillä ne ovat kaikki tulehdustiloja.

Ad hominem -argumentti

Ad hominem -argumentin käyttö paljastaa tiedon ja sivistyksen puutteen. Ad hominem -argumenttia (ihmistä vastaan) käytetään ahkerasti ravintolisistä kiisteltäessä. Eräs helsinkiläinen lastenneurologi (nainen) kirjoitti paljastavan kirjeen autistisen potilaansa äidille, joka oli kertonut antavansa kehotuksestani lapselleen karnosiinia. Äiti kertoi neurologille lukeneensa kirjoitukseni amerikkalaisen lastenneurologian apulaisprofessori Michael G. Chezin tutkimuksesta, jonka mukaan karnosiini usein auttaa autismissa. Neurologi kirjoitti äidille: "Tohtori Tolonen oli kurssitoverini. Hän soitti opiskeluaikana [1960-luvulla] iltaisin tunnetussa [Olavi Virran] orkesterissa ja oli väsynyt luennoilla. Haittasi opiskelua. Bio-Vitan sivut ovat kauniita. Niillä esitellään joka viikko jokin uusi hoito autismiin." Discredit the messenger! (Saattakaa sanantuojia huonon valoon)

Suomalaisen lastenneurologin ei (omasta mielestään) tarvitse perehtyä amerikkalaisen kollegansa tutkimukseen; hänhän tietää esiolettamuksensa perusteella sen olevan pelkkää roskaa, jos kerran tieto siitä tuli Olavi Virran orkesterissa soittaneelta Toloselta! Samainen lastenneurologi (kehitysvamma-ylilääkäri) ei arvostanut myöskään norjalaisen 4-vuotiaan kehitysvammaisen Felixin paranemista, koska hoito-ohje tuli Toloselta. Niinpä suomalaiset lääkärit eivät voi soveltaa ravintolisähoitoa suomalaisiin autisteihin. Mitä kollegatkin sellaisesta ajattelisivat? Eikö suomalaisen neurologiaylilääkärin ajatus juoksekin mykistävän rationaalisesti? Ad hominem -argumentin käyttäjä ei totisesti kuulu syväajattelijoihin. Suomalaisen neurologin, Felixin perheiden todellisuus ovat kovin erilaisia. Kuka on oikeassa?

Mitä vähemmän tietoa, sitä jyrkemmät mielipiteet

Lääkäreiden ja ravintolisien käyttäjien maailmankäsitykset voivat olla yhteismitattomia, niiden "totuudet" täysin vastakkaisia. Lääkäri ei anna hevin mitään arvoa sille, että jonkun ihmisen krooninen polvivaiva parani vihersimpukkauutteella. Tosin hän ei ole koskaan kuulleetkaan vihersimpukasta (*perna canaliculus*), mutta se ei estä häntä laukomasta käsityksiään siitä. Vihersimpukan täytyy olla humpuukia, koska sitä myydään luontaistuotekaupassa. Tällainen ajattelu kuuluu kielipeliin ehdottomana esioletuksena eli aksioomana, jota lääkäri ei voi eikä saa kyseenalaistaa. Muutoin ura vaarantuu.

Potilas-lääkäri -suhde kärsii

Lääkäri olettaa yleensä, että potilas noudattaa hänen ohjeitaan ja määräyksiään, olipa sitten kyse lääkkeen ottamisesta tai muusta. Käytännössä asia ei ole ollenkaan niin, vaan potilaat menettelevät usein oman "todellisuutensa" mukaisesti. Esimerkiksi puolet skitsofreenikoista ei ota lääkärin määräämiä lääkkeitä, eikä heitä saada ottamaan niitä vaikka heille annettaisiin "komplianssiterapiaa" – 5 kertaa puolen tunnin motivoivaa psyykkistä valmennusta.^[1] Lääkäri elää omassa todellisuudessaan, potilas omassaan. Nämä maailmat eivät välttämättä kohtaa.

Ihminen kysyy, luonto vastaa

Diabeetikon ruokaohjeet ovat muuttuneet perusteellisesti viime vuosikymmeninä. Niin kovin varmasti oikeassa ollut lääketiede on joutunut perumaan kannanottojaan ja muuttamaan niitä sitä mukaa, kun luonto on vastannut siihen, ovatko annetut ohjeet olleet oikeita. Nyt on käynyt ilmeiseksi, että vasta uudistettu ruokapyramidi, jonka nimiin Duodecimkin vannoo, on täysin epätieteellinen ja virheellinen. Se tulisi uusia kokonaan, vaatii Harvardin professori Walter C. Willet. Pyramidi sopii hevosille, ei ihmisille, hän murjaisi äskettäin. D-vitamiini ja monet muut ravintolisät ehkäisevät syöpiä ja parantavat niihin sairastuneiden ihmisten ennustetta. Oikea tiede

kestäisi kyllä tällaiset luonnon antamat vastaukset, mutta se ei ole sopinut Duodecimin, Diabetesliiton, Sydänliiton, Kelan eikä Suomen syöpäjärjestöjen kielipeliin.

Luonto vastaa oikein, jos tutkijoiden kysymykset on asetettu oikein. Valitettavasti näin ei ole ollut asianlaita kovinkaan monissa ravitsemuslääketieteen tutkimuksissa. Luonto ei vastaa tyhmiin ja väärin asetettuihin kysymyksiin siten kuin tutkijat odottavat. Siksi ravitsemuslääketieteen alalta julkaistut tutkimustiedot ovat niin kovin ristiriitaisia ja niistä voidaan aina löytää kielipeliin sopivia tuloksia. Esimerkiksi Pohjois-Karjala -projektin ja suuren suomalaisen syövänehkäisyttutkimuksen (SETTI) tutkimusasetelmat olivat virheellisiä. Kuitenkin niiden tuloksia toistellaan tiedelehdissä ympäri maailman niissä piireissä, jotka osallistuvat kielipeliin. Tutkimusten ilmiselvistä virheistä vaietaan. Kukaan ei ole kyennyt vastaamaan kysymykseeni, monenko beetakaroteenikapselin nauttimisen jälkeen mies kuolee keuhkosityöpään (niinhän SETTI-tutkijat väittävät). Tosiasiassa ensimmäinen beetakaroteenin tappamaksi laskettu mies kuoli nieltyään yhden ainoan kapselin. Sydäntautikuolleisuus alkoi vähetä Pohjois-Karjalassa ja muualla Suomessa ja muissa maissa jo vähän *ennen* projektin alkua, tuntemattomasta syystä. Silti THL toittottaa, että kuolleisuuden väheneminen on projektin ansiota.

Ratkaiseeko raha?

Rahasta puhuminen kuuluu kielipeliin. Eräät lääkärit ovat hyvin huolissaan luontaistuotteita ostavien ihmisen rahoista. Miksei kukaan nosta meteliä paljon suurempien summien rahojen haaskaamisesta turhiin antibiootteihin ja kolesteroli- ja mielialalääkkeisiin? Kyse on miljardeista euroista vuodessa. Miksei komplianssi (hoitomyyntyvyys) toimi niin kuin lääkärit luulevat? Onko vika koulutuksessa vaiko asenteissa? Yksityisillä lääkäriasemilla tehdyistä laboratorio- ja röntgentutkimuksista yli 90 % on turhia, niillä pönkitetään vain lääkäriaseman taloutta. Miksei kukaan ole huolissaan niistä rahoista? Missä on johdonmukaisuus?

Rikka toisen, malka omassa silmässä

Rikka näkyy hyvin toisen, muttei malka omassa silmässä. Mikä tahansa perusteetonkin epäily jonkin luontaistuotteen haittavaikutuksesta riittää sen viemiseksi TV:n iltauutisiin, mutta samaan aikaan vaietaan niistä 50.000 suomalaisesta, jotka joutuvat vuosittain sairaalahoitoon lääkkeiden sivuvaikutusten vuoksi. Sivuvaikutukset ovat – kielipelin sääntöjen mukaan – sinänsä valitettava, asiaankuuluva ilmiö nykyaikaisessa käyvässä hoidossa.

Ravintolisien vastustajat vaativat 100 %:n hoitovastetta, vaikka kyse on vain ravinnon täydentäjästä, ei lääkkeestä. Samaan aikaan hyväksytään, että kolesterolia alentava lääke tuottaa toivotun tuloksen vain 48 prosentilla sitä käyttävistä ja nikotiinipurukumi 17 prosentilla. Puhumattakaan psykoterapiasta, jolta puuttuu kokonaan tieteellinen pohja.

Tieteen paradigma

Kaikki tieteet noudattavat samaa neljän vaiheen kaavaa silloin kun jokin uusi, mullistava teoria nostaa päätään.

1. Vaikeneminen

Uusi teoria pyritään vaikenemaan kuoliaaksi. Ellei se auta, siirrytään vaiheeseen 2.

2. Iva, pilkka ja nauru

Uuden käsityksen esittäjiä aletaan ivata ja pilkata. "Uskotko sinä seleeniiin?" kysyi minulta 1980-

luvulla muuan Kelan tutkijalääkäri pilkallisella äänellä. Ellei pilkkaaminen tuota toivottua tulosta, siirrytään seuraavaan vaiheeseen.

3. Vaino

Uuden teorian kannattajia aletaan vainota. Heidän tutkimuksiaan ja kirjoituksiaan ei julkaista, heidän ei sallita esiintyä julkisuudessa, heidät suljetaan tiedeyhteisön ulkopuolelle. Tohtori Kilmer McCallum, joka keksi Harvardissa homokysteiniin merkityksen valtimonkoveitustaudissa 1960-luvulla, siirrettiin ensin töihin kellariin, hänen apurahansa lopetettiin ja lopulta hänet erotettiin yliopistosta. Professori Judah Folkman, joka oivalsi angiogeneesin merkityksen syövässä, koki lähes samanlaisen kohtalon. Professori David Horrobin, joka esitti ensimmäisenä, että skitsofrenia johtuu aivojen rasvahappohäiriöistä, sai kyllä luennoita kongresseissa, mutta hänelle annettiin aina viimeinen luento-aika, jolloin useimmat kuulijat olivat jo poistuneet paikalta. Uuden teorian kannattajat koetetaan tuhota myös taloudellisesti. Ellei mikään auta, siirrytään seuraavaan vaiheeseen.

4. Hyväksyntä ja itsekehu

Fiksuimmat vastustajat oivaltavat ensimmäisinä olleensa väärässä ja kiirehtivät selittämään, että itse asiassa juuri he ovat aina tienneet, kuinka asianlaita todellisuudessa on. Eri vastustajat voivat olla eri paradigman vaiheissa, yksi vasta vaikenee, toinen pilkkaa, kolmas vainoaa, kun neljäs jo valmistele 4. vaiheen julkistusta.

[1] <http://www.bmj.com/cgi/content/full/bmj;327/7419/834>

Viisi minuuttia gojista

**

Nyt löytyy viideksi minuutiksi luettavaa gojimarjoista (*Lycium barbarum*, *Lycium chinensis* + muitakin *Lycium* -lajeja).

Mistä on gojimarjat tehty? Juu, runsaista vitamiineista, antioksidanteista, kivennäisaineista, aminohapoista, polysakkarideista, betaiinista, serotoniinista ja vaikkapa vielä zeaksantiinista. Niistä on pienet gojimarjat tehty.

Goji-marjoja on käytetty kauan kiinalaisessa lääketieteessä ja niiden uskotaan parantavan vastustuskykyä ja niitä syömällä näkee paremmin. Marjat kuulemma suojaavat maksaa ja vahvistavat kinttuja. Niin kuin tässä ei vielä olisi kylliksi, gojimarjojen uskotaan parantavan seksuaalista toimintakykyä ja hedelmällisyyttä sekä edistävän verenkiertoa. Näitä marjoja popsiessaan kiinalaiset ovat oppineet elämään pitempään tai sitten elämä vain tuntuu pitemmältä.

Gojimarjat ovat harvinaisen proteiinipitoisia. Ne sisältävät 18 aminohappoa ja 21 eri mineraalia, mm. rautaa, kalsiumia, kaliumia, kromia, kuparia, fosforia ja sinkkiä. Kuten mainittua, marjoissa on runsaasti antioksidantteja ja vitamiineja.

Gojimarja kasvaa luonnostaan Kiinassa, Mongoliassa ja Himalajalla Tiibetissä. Gojimarjat ovat polttavanpunaisen värisiä ja kuivattuina rusinan kokoisia. Niiden maku on rusinan, karpalon ja kirsikan välimaastossa. Jotkut pitävät makua tymejänä ja tylsänä. Sellaista se on. Makuasioista voi kiistellä pitkään.

Gojimarjoja ja –mehuja on myyty länsimaissa terveysruokana tämän vuosituhannen alusta lähtien. Niitä on keuhuttu mediassa hyvinvointituotteina. Gojituotteiden suosio on kasvanut nopeasti viime vuosina.

Goji on suhteellisen uusi nimi *Lycium barbarumille* ja *L. chinenselle*, jotka ovat olleet kauan perinteisessä käytössä lääkitsevinä ja ravitsevinä marjoina Itä-Aasiassa. Molempia lajikkeita käytetään kansanlääkkeenä. Marjaa tutkitaan vilkkaasti ja tutkimuksissa on keskitytty proteoglykaaneihin, jotka on tunnettu "Lycium barbarumin polysakkarideina". Niillä on antioksidanttisia ominaisuuksia ja joitakin kiinnostavia, farmakologisia toimintoja ikääntymisen myötä kehittyvissä sairauksissa, kuten ateroskleroosissa ja diabeteksessa. Lycium barbarumin polysakkaridit saavat aikaan apoptoosia eli hyödyllisiä solukuolemia ihmisen eturauhassyöpäsoluissa.

Gojimarjojen on todettu eri yhteyksissä suojaavan maksaa. Ne myös vaimentavat liian kiihkeästi toimivaa reniini/angiotensiinijärjestelmää, mikä voi olla selitys siihen, että goji auttaa kohonneen verenpaineen hoidossa. Vaikka ei ole merkkejä tämän kasvin myrkyllisyydestä, tiedemiehet keskustelevat mahdollisesta vuorovaikutuksesta varfariinin (verenohennuslääke) kanssa ja on viittauksia mahdolliseen vuorovaikutusriskiin huumeiden käyttäjillä.

Käsillä olevan farmakologisen tiedon ja pitkään jatkuneen tavanomaisen käytön perusteella erityisesti kiinalaisessa lääketieteessä, goji ansaitsee takuulla enemmän huomiota tutkimuksissa. Kliiniset todisteet ja tarkat laatuvalvontamenetelmät ovat välttämättömiä ennen mitään laajaa goji tuotteiden käyttöä.

Suosittelava päivittäinen käyttömäärä kuivatuille gojimarjoille on 15-45 g (kourallinen). Jos kuivatut gojimarjat tuntuvat liian kovilta pureskella, kannattaa marjat liottaa ennen käyttöä.

Gojimarjoja saa nykyään jopa tavallisista ruokamarketeista, mutta terveysfriikit ostavat gojinsa erikoiskaupoista.

Elina sanoi...

Että terveysfriikit. Laatuasioillahan ei ole tämän asian kanssa mitään tekemistä...?! ;)

maanantai, helmikuu 22, 2010 10:50:00 ip.

Olli Posti sanoi...
Komppaan Elinaa.

Goji on goji, c-vitamiini on c-vitamiini ja kova rasva on kova rasva ;)

Samaa viiniä ne kaikki on, luki siinä pullossa Magyar (5€) tai Demeter (50€)

Elinakin tainnut mennä maistamaan vanhaa markettigojia... Maistoin itsekkin muutama päivä sitten asiakkaan luona, kun olin sanonut että goji mutten muistanut antaa tarkempia ohjeita. Sk*****han se oli. Laatuun tottuneelle tyttökaverillekin tuli paha olo.

P.S. Huippuviini ei muuten aiheuta edes darraa. Huono goji aiheuttaa.

tiistai, helmikuu 23, 2010 10:49:00 ap.

veteraanurheilija sanoi...

Kiitos Elina ja Olli Posti kommentteista. Tässä terveysblogissa ei ole tapana suoraan mainostaa mitään yksittäisiä tuotteita (muuta kuin omiani!). Jos mainitsen jonkun tuotenimen, se on siis koettava markkinoinnista vapaaksi maininnaksi. Yhtä ainutta euroa en saa tästä maininnasta:

Minun mielestäni parhaimman makuiset gojit ovat sellaisessa pakkauksessa, jonka etiketissä lukee Heaven Mountain Goji.

Heaven Mountain Goji voi kysellä luontaistuotekaupoista. Se on aika kallista, mutta laatu maksaa. Täytyy kuitenkin toivoa, että markettien perus-gojissa on jotain terveysarvoja. Marketti-goji lienee kuitenkin terveellisempää kuin irtokarkki?

tiistai, helmikuu 23, 2010 12:00:00 ip.

Ville sanoi...

Ostin noita kokeeksi marketista. On ne minusta ihan kelvollisen makuisia, mutta ihmetyttää miksi niitä pitää kuljettaa Kiinasta asti, kun täällä Brittein saarilla wolfberry kasvaisi villinäkin.

tiistai, helmikuu 23, 2010 1:09:00 ip.

veteraanurheilija sanoi...

Huomaan, että Ville ei vielä ole sisäistänyt superfoodien terveysoppeja kaikessa laajuudessaan. Uskokoon ken haluaa (tämä poika uskoo!), että superfoodit vaativat oikeanlaisen maaperän ja oikeanlaiset kasvuolosuhteet tuottaakseen kaikkein terveellisintä mahdollista syötävää meille. Britti-goji ei tästä asiasta johtuen olisikaan yhtä terveellistä vaan se pitää nimenomaan rahdata maan ääristä. Kysykää alan asiantuntijoilta lisää: Olli Posti, Jaakko Halmetoja yms.

tiistai, helmikuu 23, 2010 1:17:00 ip.

Ville sanoi...

niin kai. Ei varmaan silti kauaa kestä, kunnes joku paikallinenkin tästä bisneksen kehittää. Myy sitten sillä, että on taatusti kotimaista gojia ja lähiruokaa. Osa terveysfriikeistähän on myös ekofriikkejä. Itse olen enempi jälkimmäistä.

tiistai, helmikuu 23, 2010 1:32:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Miksi gojia, eikös suomalaiset metsämarjat ole yhtä hyviä ravinnon lähteitä? Missä goji menee edelle?

tiistai, helmikuu 23, 2010 2:31:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Miten me voitiin edes pärjätä ennen gojia ja muita superruokia...

tiistai, helmikuu 23, 2010 6:53:00 ip.

Olli Posti sanoi...

Goji ja mustikka toimivat hyvin yhdessä, täydentäen toisiaan varsinkin antioksidantiprofiiliin osalta. Eilen tein tosi herkullisen liemen laittamalla puhdistettuun veteen lillumaan mustikkaa, mulberry-marjoja, suosikkigojiani sekä uuden maahantuojan herkullista raakaa agaavesiirappia.

Mutta näistä neljästä ainoastaan gojia ja mulberryä voi kantaa karkkipussina taskussa tai ottaa evääksi, mustikkaa ei. Ja vaikka mustikasta saisi evään, ei se korvaa ateriaa. Gojista saa kaikki 18 aminohappoa, joten se on jopa lähes lihaisa eikä pelkkä karkkievä. Lapset ja vauvat tuntuvat olevan hulluna gojiin, koska heidän kehonsa tunnistaa siinä olevan melkein kaikki kasvuun tarvittava (toisin kuin tavallisissa marjoissa).

Lisäksi äärioloissa kasvanut goji toimii adaptogeenina, eli tukee kroppaa ja mieltä nykypäivän stressien keskellä.

Todella erityislaatuisten gojista tekee sen kasvuhormonin tuotantoa lisäävä (ja siten nuorentava/ nuorena pitävä) vaikutus. Ja onhan siinä myös mm. enemmän karotenoideja kuin nykytiedon mukaan missään muussa kasvissa (riippuen tietenkin lajikkeesta, maaperästä, ilmastosta, kasteluvädestä, puskan iästä, poimimismenetelmästä jne.)

Tuskin johtuu pelkästään gojista, vaan pikemminkin kaikista supereista - yhdessä D-vitamiinin ja muutenkin paremman ravinnon kanssa - mutta aina kun joku kaveri lähtee oikein kunnolla "foodeille", alkaa ihokin ruskettua jopa keskellä talvea. Tyttökaveri naureskelee kun kaikki kyselevät missä etelässä tuli käytyä kun on talven aikana tullut moinen rusketus. Ei aurinkoa, ei solariumia, ei voiteita - pelkkää superia.

Mustikka tai luomuappelsiini ei moista saa aikaan, vaikka hyviä perusruokia ovatkin.

Toinen tyypillinen "oire" on kropan "tiivistyminen" - ympärysmitta kapenee vaikka painoa tulee pari kiloa lisää. Lihasta siis.

Ikävä kyllä suurin osa "superina" myytävästä ei ole superia nähnytäkään, ja todellakin häviää sata-nolla vertailussa vaikkapa pakkaslaarin kotimaiselle mustikalle. Siksi jos supereihin haluaa tutustua, on kaikkein tärkeintä tietää mitä ostaa, mitä laatu on ja mistä sitä saa. Parhaita indikaattoreita ovat voimakas väri, voimakas maku, kompleksinen aromi ja

välittömästi havaittava olotilan paraneminen, miltei euforia. Jos ostamasi tuote ei täytä näitä tunnusmerkkejä, on se superia korkeintaan mainostajan mielikuvituksessa.

Laaturuoka löytyy samoilla menetelmillä kuin laatuviini. Eniten painoarvoa on omalla testailulla, ja myös alan asiantuntijoilta voi saada suuntaa antavia vinkkejä. Ja ei, Pekka Puska ei ole Suomen johtava superfood-asiantuntija.

torstai, helmikuu 25, 2010 3:11:00 ip.

Sinun ruumiisi on Pyhän Hengen temppele

**

Ravintovalmentaja Christer Sundqvistin puhe Paraisten vapaaseurakunnassa 21.2.2010

En ole ensimmäistä kertaa saarnatuolissa. Ennakkoluulottomat pastorit ja muut hengenmiehet ovat ennenkin uskaltaneet päästää minut näin arvokkaaseen käsien ja papereiden lepuutuspaikkaan. Ennen kuin tohdin tulla tähän saarnastuoliin, pohdin useita päiviä etukäteen, onko minulla mitään järkevää sanottavaa teille juuri tänään? Kädet menivät ristiin tavallista useammin ihmetellessäni saarna-aiheittani "Sinun ruumiisi on Pyhän Hengen temppele". Pistän mielelläni nytkin kädet ristiin ja rukoilen kanssanne ennen kuin varsinaisesti sanon mitään tästä asiasta. Rukoilkaamme:

"**Nöyrästi ristimme kätemme** ja toivomme tälle iltapäivän puheelle siunausta. Auta tällaista yksinkertaista ravintovalmentajaa ja biologia tuomaan esille jotain tärkeää tietoa tänne kokoontuneelle seurakunnalle. Jeesuksen nimessä, amen."

Kun Petri Huovila vähän yli viikko sitten kysyi minulta, voisinko tulla puhumaan Paraisten Vapaasatamaan, sovimme aiheesta sen kummemmin miettimättä. Lähinnä toimimme kymmenen minuutin yhteisen kävelymatkan suoman hetken inspiraation varassa. Aika vähän tajusin siinä hetkessä millaisia syviäkin teologisia, eettisiä ja filosofisia ulottuvuuksia sisälsi tuo 1. Korinttolaiskirjeen jae: "Ettekö tiedä, että teidän ruumiinne on Pyhän Hengen temppele?" Päädyin valmisteluissani pysyttelemään omalla sarallani, eli luonnontieteissä.

Saarnastuolia useammin olen lepuuttanut papereitani ja tuonut esille ajatuksiani eri oppilaitosten kateedereilla, käynyt erilaisissa potilasiloissa kertomassa terveydestä, näyttänyt terveystilastoja powerpoint esityksiäni, innostanut urheilijoita syömään terveellisemmin, toiminut puheenjohtajana erilaisissa tiedekeskusteluissa ja itsekritiikin pettäessä jopa esiintynyt televisiossa. Kirjoittanut siinä sivussa muutaman kirjan ja saanut todeta internetissä olevan terveysblogini tulleen valituksi Suomen suosituimmaksi.

Luen teille nyt muutaman jakeen Paavalin kirjeestä korinttolaisille (1. Kor. 6: 13-20):

Ruumis on Pyhän Hengen temppele

Ruoka on vatsaa ja vatsa ruokaa varten, ja Jumala on tekevä molemmat tarpeettomiksi. Mutta ruumis ei ole siveettömyyttä vaan Herraa varten, ja Herra on ruumiinkin valti. Jumala on herättänyt kuolleista Herran ja on voimallaan herättävä meidätkin. Ettekö tiedä, että teidän ruumiinne ovat Kristuksen ruumiin jäseniä? Ryhtyisinkö siis tekemään Kristuksen jäsenistä porton jäseniä? En ikinä!

Ettekö tiedä, että joka yhtyy porttoon, on samaa ruumista hänen kanssaan? Onhan sanottu: "Nämä kaksi tulevat yhdeksi lihaksi." Mutta joka liittyy Herraan, on samaa henkeä hänen kanssaan. Pysykää erossa haureudesta! Kaikki muut synnit, joita ihminen tekee, kohdistuvat muualle kuin hänen ruumiiseensa, mutta siveetön teko osuu ihmisen omaan ruumiiseen. Ettekö tiedä, että teidän ruumiinne on Pyhän Hengen temppele? Tämän Hengen on Jumala antanut asumaan teissä. Te ette itse omista itseänne, sillä Jumala on ostanut teidät täydestä hinnasta. Tuottakaa siis ruumiillanne Jumalalle kunniaa!

Teologi puhuisi mahdollisesti sovituksen ja anteeksiantamuksen ulottuvuuksista. Puhuisi siitä miten elämässämme kohtaamme sellaisia ikäviä tilanteita, jotka tekevät ruumiillemme vahinkoa. Teologi puhuisi synnistä ja miten siitä voi vapautua. Ehkä hän uskaltaisi jopa muutaman sanan sanoa tilapäisistä seksisuhteista. Itsekkäästä nautinnosta.

Minä puhun teille nyt terveydestä, parhaasta mahdollisesta terveydestä. Suorasukaisesti.

Terveydestä huolestuu yleensä vasta sitten kun terveytensä menettää. Jos meillä on hyvät geenit, huolehdimme terveydestämme, liikumme paljon ja syömme terveellistä sapuskaa, silloin pysymme mahdollisesti terveempinä pitempään.

Jotkut luonnonkansat uskovat vielä tänäänkin, että terveytensä voi suojata tatuoimalla viivoja kasvoihinsa. Jotkut uskovat horoskooppeihin, homeopaattisiin valmisteisiin, ehkä jopa naistenlehtien terveysvalistukseen. Suomessa uskoi

eräs nuori lääkäri 1970-luvulla, että jättämällä voirasian pois ruokapöydästä, voidaan suomalaisten sydänterveyttä parantaa. Vähemmän huomiota sai hänen valistukseensa kuulunut tupakanvastaisuus, liikunnan terveyshyötyjen korostaminen ja vihannesten runsaampi nauttiminen. Voin vaihtaminen margariiniin oli silloista terveyspropagandaa. Sellaista onnettoman hapuilevaa "backside tail-gräbiä" kun olisi parempi tehdä kunnon "Misty-7". Edellä mainitut vierasperäiset sanat olivat lumilautailuun liittyviä termejä.

Tämän silloisen nuoren lääkärin olen tavannut monta kertaa. Pääjohtaja Pekka Puskan kanssa minulla on ihan toimiva keskusteluyhteys. Pidän Pekasta vaikka en missään nimessä ole kaikilta osin samaa mieltä hänen kanssaan. Privaatit keskusteluhetket ja yhteiset lehtihaastattelut esimerkiksi apteekkilehdessä "Terveudeksi!" ovat opettaneet mikä olisi sellainen ruoka, joka pitää meidät terveenä:

Terveysruoan kunniaaulukko

- vihannekset ja juurekset (sipuli, kaali, punajuuri, lanttu). Sano juu juureksille, ei eineksille!
- hedelmät (appelsiini, omena, persikka, avokado)
- metsämarjat (mustikka, puolukka, karpalo, lakka). Näistä löytyy se terveellisin drinkkiohje!
- luomu- ja riistaliha (sianliha, poron ja hirven liha)
- ruisleipä (100% ruista)
- kala (syö isoja ja pieniä kaloja vuorotellen 2-4 kertaa viikossa, viljeltyä ja villiä meri- ja järvikalaa, mitä rasvaisempaa kalaa sen parempi). Me ravintovalistajat kinastelemme lähes kaikesta, mutta kalan suhteen emme kinastele. Se on niin terveellistä
- luomu kananmunat (paras proteiini lähde, terveellistä ja pehmeää rasvaa runsaasti sekä tärkeimpiä vitamiinejamme hyvin säilyvässä luonnon paketissa)

Liikunta pitää Pyhän Hengen tempelisi sellaisessa kunnossa, että se on Jumalalle kunniaksi. Lukuisissa terveystapahtumissa olen houkutelut ihmisten liikuntaviettiä esiin omalla omintakeisella tyyllilläni. Tässä muutama esimerkki:

- Mainoskirmaisuus. Kun telkkarissa näytetään mainoksia, nouse nojatuolista, kierrä tuoli viisi kertaa ja käy keittiössä vetämässä viiva jääkaapin ovesa olevaan paperiin. Palaa sen jälkeen takaisin telkkarin ääreen. Jos mainokset edelleen jatkuvat, toista mainoskirmaisuus niin kauan kunnes mainokset loppuvat. Jos et saa vähintään viisi viivaa paperille, soita mainostelevisioon ja pyydä pitempiä mainostaukoja.
- Pyöräretki. Uutislähetysten ajaksi ojenna jalat eteesi ja tee niillä pyörityslähtöä ilmassa, aivan kuten olisit pyöräretkellä. Aluksi et ehkä jaksa pyöräillä koko uutisten ajan, mutta jatka vain sinnikkäästi päivästä toiseen, viikosta viikkoon. Tulee vielä se päivä, jolloin jaksat pyöräillä koko uutislähetysten ajan. Palkitse itsesi silloin lähtemällä lentoon, eli pyöritä käsiäsi samalla kun pyöräilet esimerkiksi urheilulähetysten ajan.
- Etunojapunnerrukset. Mene noin 50 cm päähän olohuoneen pöydästä. Laske kätesi pöydälle ja tee 20 etunojapunnerrusta. Jatka näin yhden viikon ajan. Seuraavalla viikolla siirry 10 cm kauemmaksi pöydästä ja tee etunojapunnerrukset. Tulee parin kuukauden kuluttua vastaan se ongelma, että kädet eivät enää ylety pöytään. Laskeudu silloin lattian varaan ja tee 20 etunojapunnerrusta lattian varassa. Jatka punnerruksia lattiatasolta, lisäten joka viikko yhden punnerruksen verran lisää. Tutustu jossakin vaiheessa esimerkiksi projektiin 100 etunojapunnerrusta. Kun olet päässyt 200 etunojapunnerrukseen, ota yhteyttä televisioon ja pyydä päästä esittelemään voimiasi.
- Harjaa hampaat oikein. Hampaista harjatessa, nouse varpaille aina kun harja menee oikealle ja kantapäiden varaan aina kun harja menee vasemmalle. Vuorotellen varpaille ja kantapäille nousten harjaa hampaista noin kolme minuuttia.

Luen teille lopuksi terveysasetelmia ravistelevasta uudesta kirjastani "Sietämätön leveys" pienen pätkän...

Lopuksi haluan vielä sanoa, että hoida terveyttäsi mahdollisimman hyvin. Teet silloin kunniata Jumalalle.

Anonyymi sanoi...

On vastenmielisiä että kävit kehumassa itseäsi kirkossa, saarnasit itsestäsi ja markkinoit itseäsi Jeesuksen nimeen. Häpeäisit.

Saarnana teksti oli tuttua alakoululaisen tasoasi, jossa mahtipontisuuden katkaisi vain virheellinen sanajärjestys.

Jeesus puhui anteeksiannosta, ei nimitellyt tai luokitellut ketään saastaiseksi.

maanantai, helmikuu 22, 2010 12:14:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Anonyymi, kommenttisi tuntuu aika loukkaavalta.

maanantai, helmikuu 22, 2010 12:29:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...

"saarnasit itsestäsi ja markkinoit itseäsi Jeesuksen nimeen. Häpeäisit."

Jospa Ihmisen Poikakin hyväksyisi huumorin, kun kyseessä on työ ihmisten terveyden parantamiseksi.

maanantai, helmikuu 22, 2010 8:26:00 ap.

Matti Tolonen sanoi...

Nyt kun Christerkin on alkanut saarnata, lienee paikallaan postata tänne tämä pikku tarina:

- In the beginning God covered the earth with broccoli, cauliflower and spinach, with green, yellow and red vegetables of all kinds so Man and Woman would live long and healthy lives.

- Then using God's bountiful gifts, Satan created Dairy Ice Cream and Magnums. And Satan said, 'You want hot fudge with that? And Man said, 'Yes!' And Woman said, 'I'll have one too with chocolate chips'. And so they gained 10 pounds.

- And God created the healthy yoghurt that woman might keep the figure that man found so fair.

- And Satan brought forth white flour from the wheat and sugar from the cane and combined them. And Woman went from size 12 to size 14.

- So God said, 'Try my fresh green salad'. And Satan presented Blue Cheese dressing and garlic croutons on the side. And Man and Woman unfastened their belts following the repast.

- God then said 'I have sent you healthy vegetables and olive oil in which to cook them'.

- And Satan brought forth deep fried coconut king prawns, butter-dipped lobster chunks and chicken fried steak, so big it needed its own platter, and Man's cholesterol went through the roof.

- Then God brought forth the potato; naturally low in fat and brimming with potassium and good nutrition.

- Then Satan peeled off the healthy skin and sliced the starchy centre into chips and deep-fried them in animal fats adding copious quantities of salt. And Man put on more pounds.

- God then brought forth running shoes so that his Children might lose those extra pounds.

- And Satan came forth with a cable TV with remote control so Man would not have to toil changing the channels. And Man and Woman laughed and cried before the flickering light and started wearing stretch jogging suits.

- Then God gave lean beef so that Man might consume fewer calories and still satisfy his appetite.

- And Satan created McDonalds and the 99p double cheeseburger. Then Satan said 'You want fries with that?' and Man replied, 'Yes, and super size 'em'. And Satan said, 'It is good.' And Man and Woman went into cardiac arrest.

- God sighed ... and created quadruple by-pass surgery.

- And then ... Satan chuckled and created the National Health Service.

THE FINAL WORD ON NUTRITION

After an exhaustive review of the research literature, here's the final word on nutrition and health:

1. Japanese eat very little fat and suffer fewer heart attacks than us.

2. Mexicans eat a lot of fat and suffer fewer heart attacks than us.

3. Chinese drink very little red wine and suffer fewer heart attacks than us.

4. Italians drink excessive amounts of red wine and suffer fewer heart attacks than us.

5. Germans drink beer and eat lots of sausages and fats and suffer fewer heart attacks than us.

6. The French eat foie-gras, full fat cheese and drink red wine and suffer fewer heart attacks than us

CONCLUSION: Eat and drink what you like. Speaking English is apparently what kills you.

maanantai, helmikuu 22, 2010 2:39:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Matti Tolonen! Hauska juttu.

maanantai, helmikuu 22, 2010 2:52:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"1. Japanese eat very little fat and suffer fewer heart attacks than us.

2. Mexicans eat a lot of fat and suffer fewer heart attacks than us.

3. Chinese drink very little red wine and suffer fewer heart attacks than us.

4. Italians drink excessive amounts of red wine and suffer fewer heart attacks than us.

5. Germans drink beer and eat lots of sausages and fats and suffer fewer heart attacks than us.

6. The French eat foie-gras, full fat cheese and drink red wine and suffer fewer heart attacks than us "

Tähän voisi lisätä, että Kaspianmeren maissa syödään vähemmän tyydyttyynyttä rasvaa kuin täällä ja siellä on enemmän sydänkohtauksia kuin täällä.

Aina vaan paranee.

maanantai, helmikuu 22, 2010 2:58:00 ip.

Janne K sanoi...

Satan "...deep-fried them in animal fats adding copious quantities of salt. And Man put on more pounds."

Aidot belgialaiset ranskanperunat paistetaan ankan- tai hanhenrasvassa, mcdonaldsissa tuskin. Pikaisella googlauksella,v. 2007

'McDonald's had tested over 50 blends before settling on a canola-based, corn and soy oil mixture. Obviously, one of their largest concerns was finding a product that maintained the same flavor in the cooked fries. Eventually all of the 13,500+ locations across the U.S. will use the new oil, but a date has not yet been specified.'

Jostain nämä rasvat aina livahtaa joka juttuun:)

maanantai, helmikuu 22, 2010 4:33:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Ankan- ja hanhenrasva on muutenkin oivallisen makuista ja käsittääkseni koostumuskin on melko terveellinen. Ranskassa niihin on aikoinaan säilötty esim. kyseisten lintujen koipia. Nykyisin samaa asiaa saa ravintoloista ja myös ruokakauppojen hyllyiltä.

Saako Suomessa mistään ostettua ankan- tai hanhenrasvaa purkissa? Itse ottaisin sen mielelläni oliiviöljyn ja voin kaveriksi.

tiistai, helmikuu 23, 2010 11:39:00 ap.

Janne K sanoi...

Hakaniemen hallissa on DeliDeli-niminen kauppa, nettisivujen mukaan.

Netitsekun voi tilata. Ankanrasva 350g 4.40€
<http://www.delideli.fi/?sivu=tuote&id=543>

Meni mainostamiseksi ja ohi aiheen, mutta minkäs teet kun kysytään.

tiistai, helmikuu 23, 2010 3:57:00 ip.

Viisi minuuttia macasta



Maca (*Lepidium meyenii*) on ulkomaista, suosittua superruokaa. Superfood -termilläkin tunnetut ruoat ovat terveellisiä, luonnon puhtaita ruoka-aineita, jotka sisältävät erityisen runsaasti mineraaleja, vitamiineja, antioksidanteja ja ovat esim. hyviä proteiinin lähteitä. Superfoodeille on tyypillistä myös mahdollisimman hyvä imeytyvyys ja näiden ruoka-aineiden kerrotaan rasittavan kehoamme mahdollisimman vähän.

Tässä viiden minuutin verran luettavaa macasta. Macaa on tuhansia vuosia käytetty ruokana Perussa. Maca kasvaa korkealla Andien vuoristossa, erittäin epäsuotuisassa ilmastossa. Sitä on pidetty suuressa arvossa ravinnepitoisena ruokana alkuperäisväestölle. Retiisiä muistuttavaa macajuuresta käytetään ruokana ja lääkkeenä.

Kiistämättä maca on terveellinen ja turvallinen ruoka. Macan on todettu vähentävän ahdistuneisuutta, masennusta ja seksuaalisia ongelmia. Tutkijat huomasivat, että potilailla jotka ottivat 3,0 g päivässä macaa osoittivat merkittävää parannusta seksuaalisessa halukkuudessa. Tätä hyväatekevää ominaisuutta seksuaalisiin toimintoihin on tutkittu pääasiassa eläimissä ja miehissä. Enemmän kuin kaksikymmentä eläinkoetta ovat antaneet ymmärtää, että maca parantaa hedelmällisyyttä kohentamalla sperman laatua ja siittiöiden määrää. On huomattava, että annokset joita näissä tutkimuksissa käytettiin, olivat usein paljon korkeampia (4 g/kg saakka) kuin mitä ravintolisissä yleensä oli suositeltu.

Maca on hyvin voimakas adaptogeeni, eli macassa on ominaisuuksia, jotka auttavat kehoa selviytymään haastavissa elämäntilanteissa - esimerkiksi pitkittyneessä stressissä. Adaptogeenit kohentavat kehon immuunipuolustuksen toimintaa tasapainottamalla kehon hormoni-, verenkierto- ja lymfajärjestelmän toimintaa. Eri kasvit ja yrtit tekevät tämän kukin omalla tavallaan. Maca saa immuunipuolustuksen kohentumaan vaikuttamalla kateenkorva-nimiseen rauhaseen, joka sijaitsee ihmisen rintaontelossa.

Macaa on kautta aikojen käytetty hormonaalisten häiriöiden hoitoon. Maca on hyvä hormonaalisen tasapainon säätelijä, sillä maca vaikuttaa hypotalamuksen ja aivolisäkkeen viestintään parantavasti. Macaa on käytetty tuhansia vuosia muun muassa kuukautiskierron häiriöitä korjaamaan.

Maca on piristävää. Macaa on perinteisesti käytetty anemian, kroonisen väsymyksen, masennuksen, aliravitsemuksen, vatsasyövän, stressin, muistihäiriöiden, keskittymisvaikeuksien, kilpirauhasvaivojen, uniongelmiin, tuberkuloosin, kohonneen verenpaineen ja kohonneen kolesterolin hoitoon.

Maca on todella tehokas kestävyyskunnan lisääjä, joka lisää paitsi kestävyyttä myös voimaa. Macassa on runsaasti mineraaleja sekä huimat 18 aminohappoa. Maca sisältää myös kasvisteroleja, jotka alentavat kolesterolia. Macassa on valtava määrä kehollemme tärkeitä vitamiineja, kuten B-ryhmän vitamiineja.

Maca ei ole urheilussa kielletty aine. Maailman antidoping-toimikunnan (WADA) vuonna 2009 julkaisemalla listalla ei ollut yhtään adaptogeeniä, joten macaa voi huoletta nauttia myös ilman dopingkärlyn pelkoa.

Suuret määrät macaa saattavat aiheuttaa suolistokaasujen muodostumista, ja tämän vuoksi isoja määriä nautittaessa, macan kanssa olisi hyvä yhdistellä ruuansulatusta tehostavia ruoka-aineita (esim. probiootit, entsyymit, goji-marja).

Suosittelava macan käyttömäärä on 2-4 rkl (10-20 g) päivässä. Macan käyttö kannattaa aloittaa nostamalla käyttömäärää vähitellen korkeammaksi, jotta kehomme ehtii "tutustua" uuteen ruoka-aineeseen.

Kaikkien adaptogeenien kohdalla on hyvä pitää välillä taukoa. Macan kanssa viikon tauko kerran kuukaudessa on mainio nyrkkisääntö. Toinen tapa voi olla pitää kuukauden tauko kolmen kuukauden välein

Dragofix sanoi...

Macassa ja Lucumassa (sunfood) on muuten sama ravintosisältö paketin tekstin mukaan. Onkohan kyseessä painovirhe vai ihan oikeat lukemat. Itse olen vaihtanut macan lucumaan kun se maistuu paremmalta. :)

torstai, helmikuu 18, 2010 1:51:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Maca ja Lucuma ovat ihan eri kasveja. Olisikohan tapahtunut jokin sekaannus etiketeissä?

Lucuma

Ravintoaineet (/100g)

Energia: 327 kcal

Proteiinit: 10.7 %

Hiilihydraatit: 77.3 %

Rasvat: 0.7 %

B1-vitamiini 0.01mg

B2-vitamiini 0.3mg

C-vitamiini 11.6mg

Natrium 12.8mg

Sinkki 27.3mg

Rauta 4.6mg

Fosfori 186mg

Kalsium 92mg

Maca

Ravintoaineet (/100g)

Energia: 368 kcal

Proteiinit 10,2 %

Hiilihydraatit 59 %

Rasvat 2,2 %

B1-vitamiini 5,6 mg
B2-vitamiini 0,390 mg
C-vitamiini 286 mg
Natrium 2005 mg
Sinkki 0,380 mg
Rauta 15 mg
Fosfori 300-350 mg
Kalsium 300-350 mg

Jaakko Halmetoja tietää enemmän.

torstai, helmikuu 18, 2010 2:17:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Minäkin ostin macaa ja lucumaa ja samat ravintoarvot oli pussien kyljissä! Eivät olleet sunfoodin mut en muista enää merkkiä. Tuntui jotenkin huijaukselta koko homma...

torstai, helmikuu 18, 2010 9:21:00 ip.

Dragofix sanoi...

Mistä noi ravintoarvot ovat peräisin?

perjantai, helmikuu 19, 2010 2:19:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Dragofix, tietolähteenä on ollut erään alalla toimivan asiantuntijan (Jaakko Halmetojan) materiaali. On niin paljon parempi, että kysyt häneltä suoraan lisätietoja:

<http://www.superfoodit.com/yhteys.html>

perjantai, helmikuu 19, 2010 11:39:00 ap.

Dragofix sanoi...

Ok, kiitoksia. :)

lauantai, helmikuu 20, 2010 5:18:00 ap.

Mikä ihmeen trombiiniliha?

#

Lihanleikkaajalla jää yli useita pienempiä lihanpaloja, joista yleensä tehdään jauhelihaa. Arvokkaammista lihanpaloista on ollut tapana tehdä pihvejä. Lihanjalostamot ovat testanneet uutta trombiiniksi nimettyä ainetta, joka toimii kuin liima. Aineen avulla voi yhdistää useita lihanpaloja yhdeksi herkkupaistiksi tai -pihviksi, joka näyttää siltä kuin se olisi samaa lihaa.

Eikö tämä ole kuluttajan huijaamista?

Tottakai se on! Mutta elintarviketeollisuus huijaa kuluttajaa jo siinä määrin räikeästi, että oikeastaan mikään ei enää yllätä. Euroopan unioni harkitsee antaako se myyntiluvan amerikkalaisyrityksen lihaliimatuotteelle, eli sallii se avoimen huijauksen.

Samantyyppistä menetelmää käytetään Suomessa jo nyt. Aamulehti osaa kertoa johtaja Seppo Heiskasen suulla, että siivutettuja täyslihatuotteita yhdistetään usein erikokoisista paloista käyttämällä fosfaatteja ja lisäaineita liimana. Ystäväni ylitarkastaja Taina Rautio elintarviketurvallisuusvirasto Evirasta sanoo, että ruoan ja kasvien ehostaminen on tulevaisuuden bisnestä, jonka tutkimukseen käytetään paljon voimavaroja. Avainsana ovat entsyymit. Sellainen on myös trombiini, joka on ensimmäinen tässä sarjassa kaupallisille markkinoille yltävä tuote. Entsyymien avulla esimerkiksi kaalinlehden reikä voidaan paikata tai pihvi yhdistellä. Suurin ongelma trombiinissa on, että asiakas kuvittelee saavansa kallista lihaa ja maksaa yhdistelmätuotteesta liikaa, Rautio pohtii.

Mitä jos noustaisiin kapinaan? Ei hyväksytä enää tällaista pelleilyä ja ahneuden tuomaa kikkailua ruoalla, vaan vaaditaan elintarvikkeiden toimittajilta suoraselkäisyyttä! Olisitko sinä valmis maksamaan enemmän ruoastasi, jos se olisi taatusti puhdasta, ravitsevaa ja ei turmelisi terveystäsi?

Iloitsen erään nuoren osoittamasta esimerkistä. Olin käymässä eräässä kahvilassa. Eräs fiksu nuori osti kahvilasta kupillisen kaakaota ja kysyi onko kaakaon kanssa naposteltavaksi myytävänä gojimarjoja (superfoodia). Myyjä sanoi, että heillä ei ole mitään sellaista tuotetta, mutta heillä oli hyvänmakuisia marjaleivoksia. Ei kelvannut. Nuori sanoi, että hän ei kaipaa marjoille noin epäterveellistä "alustaa". Hän syö mieluummin pelkkiä gojimarjoja koska ne hoitavat hänen terveystään.

Kauppiaiden, ehkä myös kahvilanpitäjien, on syytä jatkossa tottua tällaisiin valistuneisiin nuoriin. Nämä nuoret eivät syö epäterveellisiä leivoksia, eivätkä myöskään trombiinilihaa. Mitä sinä teet?

Unkka T. Kumiankka sanoi...

Katsokaapas seuraavan kerran kaupassa esimerkiksi "piknik-paistin" tuoteselostetta. Nam!

lauantai, helmikuu 13, 2010 9:14:00 ip.

Olli Posti sanoi...

Auts.. :)

lauantai, helmikuu 13, 2010 9:31:00 ip.

Kimmo sanoi...

Ei yllätä. Jos on kiinnostunut muista elintarviketeollisuuden huijauksista, niin kannattaa tutustua kirjaan nimeltä "Petos lautasella" (WSOY, 2008).

Esimerkiksi monet kaupan hyllyllä olevat "savustetut" tuotteet eivät ole edes nähneetkään koskaan savua vaan maku tulee kemiallisesta savu aromista! Kannattaa kurkata näidenkin tuotteiden tuoteselosteita.

maanantai, helmikuu 15, 2010 11:08:00 ap.

Mikä ihmeen asetaldehydi?



Minulta kysyttiin sähköpostilla useaan kertaan eri henkilöiden toimesta:

Eikö enää saa syödä hedelmä jogurttia kun siinä on sitä syöpämyrkyä?

Häh?

Minulta ei löydy tähän kiihkotonta vastausta. Lukekaa sen sijaan asiantuntijan lausunto asiasta mistäpä muualta kuin blogeista. Lukekaa diplomi-insinööri Anja Nysténin blogikirjoitus Asetaldehydi ja ruoka.

<http://kemikaalikimara.blogspot.com/2010/02/asetaldehydi-ja-ruoka.html>

Lehdistä on turha hakea asiallista informaatiota asiasta - vielä. Ei ainakaan Turun Sanomista. Sen verran hassulla tavalla professori Mikko Salaspuro tuli nostaneeksi omaa häntäänsä ja Biohit -yrityksen osaketta, että hänelle ehkä halutaan olla aika kilttejä vielä hetken valtamediassa. Muutenhan Salaspuro voisi oikein pahasti suuttua julkisuuteen päästämästään mainosviestistä ja sen väärästä tulkinnasta. Tämmöistä se on ravitsemustiede. Pahimmillaan erittäin raadollista.

Kommentteja?

Janne K sanoi...

Salaspuro kutsuttiin Biohitin hallitukseen 2007, käsittääkseni hänen tutkimusporukka on ehdottanut WHO:lle asetaldehydin luokittelamista syöpävaaralliseksi (alkoholin muodostamaa asetaldehydiä, raittiusideologiaa hyväksikäyttäen?).

Sattumalta media 'kohahtaa', ihmepillerin apteekkeihin tulon alla!

<http://www.medi uutiset.fi/uutisarkisto/>

Biohitin pörssitiedote

<https://newsclient.omxgroup.com/cdsPublic/viewDisclosure.action?disclosureId=380585&messageId=456077>

Jälleen kerran, voin olla väärässäkin! Haiskahtaa.

keskiviikko, helmikuu 10, 2010 7:31:00 ip.

Tyhmä Kyselijä sanoi...

Tuli vain mieleeni, että missähän tuotteissa sitä asetaldehydiä sitten eniten olisi. Esim. Atkins' molecules -kirjassa asetaldehydistä sanotaan: "It is used as a synthetic flavouring ingredient in margarine and has been detected in mothers' milk.". Jossain toisessa lähteessä sanottiin, että asetaldehydiä olisi erityisen paljon margariinissa.

Ei se asetaldehydi varmaankaan ole läheskään niin vaarallinen aine, kuin nyt tarkoitushakuisissa kohu-uutisissa on annettu ymmärtää. Mutta on se varmaan taas yksi syy lisää välttää runsaasti prosessoituja elintarviketeollisuuden tuotteita.

Tyhmä Kyselijä

torstai, helmikuu 11, 2010 10:06:00 ap.

Janne K sanoi...

Leivässä ja viinissä! :)

Kypsissä hedelmissä, käymisteitse valmistetuissa sapuskoissa. Käytetään aromivahventena...

Ongelmallinen mahahappojen puutteesta kärsiville, jotain tuollaista.

Muistinvaraisesti. Edelleen, lehtijutussa mainittiin Salaspuron tehneen 30 vuotta tutkimusta asetaldihydista, ja aiheen tuottaneen kahdeksan väitöskirjaa. Panos-tuotos! Likkaa pitäis saada.

Lainaa Biohitin pörssitiedotteesta:

"Acetiumin ensisijaisena kohderyhmänä ovat henkilöt, jotka sairastavat helikobakteeri-infektion tai autoimmuunitaudin aiheuttamaa mahalaukun limakalvon vauriota ja toimintahäiriötä (atrofista gastriittia) sekä siitä johtuvaa hapotonta maha. Heitä arvioidaan olevan Suomessa lähes 100.000. Itä-Euroopassa ja Aasiassa atrofinen gastriitti on yleisempi kuin länsimaissa. Maailmanlaajuisesti helikobakteeri-infektion esiintyvyys on yli 50 prosenttia väestöstä. Atrofisen gastriitin aiheuttama hapoton maha voidaan turvallisesti ja taloudellisesti diagnosoida Biohitin potilasystävällisillä verinäytteestä tehtävillä GastroPanel- ja GastroView-tutkimuksilla (kts. LISÄTIETO). Atrofista gastriittia potevia henkilöitä arvioidaan olevan maailmassa noin 500 miljoonaa.

Acetiumin toisen kohderyhmän muodostavat henkilöt, jotka joutuvat käyttämään mahahapon erityistä estäviä (PPI-lääkkeitä ja H2-salpaajia) lääkkeitä, joilla ruokatorven refluksitautia sairastavilla vähennetään mahan happamuutta ja siitä johtuvia komplikaatioita. Yksinomaan PPI-lääkkeitä käyttäviä on Suomessa noin 460.000 henkilöä. Teollistuneissa maissa tähän kohderyhmään kuuluvia henkilöitä arvioidaan olevan 5-10 prosenttia aikuisväestöstä."

torstai, helmikuu 11, 2010 11:12:00 ap.

Moraaliton lääketeollisuus



Teen jatkuvasti yhteistyötä Suomen parhaiden asiantuntijoiden kanssa. Yritämme parantaa maailmaa keskustellen asioista sekä julkisuudessa että henkilökohtaisella tasolla.

Pääjohtaja Pekka Puskan kanssa on ollut innostavaa käydä läpi ravitsemus- ja terveysasetelmia. Dosentti Mikael Fogelholmin kanssa käymäni keskustelut ovat johtamassa ainakin omalta osaltani parempaan ymmärrykseen miten ravitsemussuosituksilla yritetään ohjata kansalaisiamme tekemään fiksumpia ateriavalintoja. Tarvitaanko jatkossa laisinkaan nykyisenlaisia ravitsemussuosituksia, sen saamme nähdä tulevina vuosina. Tohtori Matti Tolosella on samanlaista "ensyklopedistin" vikaa kuin minulla, eli keräämme tiedostoihimme uutterasti terveystietoa luovuttaen auliisti luettavaksenne parhaimpia palojamme. Tolosen tekstejä kun lukee avoimella mielellä ja keskittyy rauhanomaiseen keskusteluun hänen löydöksistään, voi kokea suuria elämyksiä. Jokainen ihminen on ajatuksen arvoinen. Näistä kolmesta mainitusta herrasmiehestä minulla on paljon hyviä muistoja.

Hyvät blogiani lukevat toimittajat, nyt tulee erityisesti teille pyyntö keskittyä oikein suureen mätäpaiseeseen: **lääketeollisuuden moraalittomuuteen**. Meidän on saatava lääketeollisuus ruotuun, yhdessä tuumin! Nykyisestä tilanteesta ei hyödy kukaan. Mainituista herrasmiehistä ja erityisesti Matti Tolonen ei taatusti halua enää yhtään enempää skandaaleja luettavakseen lääketeollisuuden parista.

Rakkaat toimittajat (ja muut asiasta kiinnostuneet), pyytäkää minulta luettavaksi Glen Spielmanin ja Peter Parryn artikkeli lääketeollisuuden moraalittomuudesta, systemaattisesta ja tahallisesta lääkärilehtien sekä lääkärikunnan harhaanjohtamisesta. Yhteystietoni löydätte sivun ylälaidasta.

Haamukirjoitusfirmat laativat lääkärilehtiin kaikenlaisia "tutkimusartikkeleita", joille sitten haetaan tunnettujen lääkärivaikuttajien nimet julkaisijoiksi.

Spielmanin ja Parryn raskaankuuloiset väitteet perustuvat oikeudessa esille tulleisiin lääkefirmojen sisäisiin muistioihin. Asiansa osaava toimittaja löytää haasteellisen mutta kiinnostavan työkentän lääketeollisuuden skandaaleista. Asian selvittämisellä on valtava merkitys myös Suomessa, varsinkin yleisen oikeustajun takia. Rahan valta on katkaistava ja rehelliselle lääkeinformaatiolle on saatava jalansijaa!

Näyttää siltä, että lääketeollisuuden tehtävänä on kaupitella lääkkeitä, eikä suinkaan terveyttä. Lääkärit "aivopestään" jo koulutusvaiheessa lääkkeille myönteisiksi, kertoo eräs tuttavamme. Tällaiselle korruptiolle ja lahjonnalle pitää saada loppu.

Lääkkeistä pitää väitellä tieteellisillä tutkimuksilla eikä mielipiteillä. Lääketiedon pitää perustua tieteelliseen näyttöön. Spielmanin ja Parry ovat todenneet synkän varjon lankeavan lääketeollisuuden raporttien ja julkaisujen ylle. Lääketeollisuuden pyrkimyksenä näyttäisi olevan ennemminkin lääkkeiden mainostaminen kansainvälisissä lääkärilehdissä kuin rehellisen tiedon välittäminen alan asiantuntijoille.

mr_Zombie sanoi...

Taloustieteeseen orientoituneen piraatin näkökulma aiheeseen:

Lääkebisneksessä mukana olevat ihmiset ovat ihan samanlaisia yksilöitä kuin me kaikki muutkin. Syytä blogikirjoituksessa mainittuun ongelmaan on turha hakea siitä, että lääkkeitä tehtaileva porukka olisi jotenkin moraalittomampaa kuin ihmiset keskimäärin. Sen sijaan on katsottava niitä kannustimia, jotka ajavat koko bisnesalaa ongelmalliseen suuntaan.

Ensimmäisenä mieleeni tulee kysyntä: Ihmiset nyt vain haluavat helppoa parannusta kaikkeen. Elintapojen muuttaminen on vaikeaa, eikä kukaan halua kuulla, että sellaiseen täytyy ryhtyä hyvän olon saamiseksi. Paljon helpompaa on napata pari pilleriä silloin tällöin. Ratkaisu tähän ongelmaan löytynee varmaan parhaiten ruokakulttuurin muutoksella, eli levittämällä tietoa siitä, millainen ruokavalio on helppo, yksinkertainen, terveellinen ja herkullinen. Toinen tapa on levittää tietoa kaikenlaisista vähätellyistä sivuvaikutuksista, mitä lääkkeillä voi olla.

Toinen ongelma on patentit. Ne luovat kannustimen monopolisointiin tappamalla ja tukahduttamalla hyvää kilpailua. Tämä on melko hyvin naitettu yhteen ylisuuren sääntelyn kanssa, jota valtiot harrastavat. Sääntelyllä luodaan lääkekehittäjästä äärimmäisen kallista, ja kalliit kustannukset

hoidetaan patenttien avulla. Tämä keskittää valtaa suuriin yrityksiin, joilla sitten on puolestaan varaa lobata lainsäädäntöä itselleen suotuisaan suuntaan. Ratkaisu tähän olisi ehdottomasti lääkepatenttien poistaminen, sekä lääkkeiden tuottamiseen, testaamiseen ja käyttöön liittyvien rajoitusten poistaminen tai lieventäminen. Jälkimmäinen saattaa tuntua monesta täysin tarpeettomalle, ja usein vaaditaankin pikemminkin suurempaa kontrollia ongelmalliselle bisnesalalle. Mutta kuka siitä kontrollista päättää? Parhaimmassa asemassa ovat ne, joilla on hyvä verkosto ja tarpeeksi rahaa lobbaamiseen. Sitä löytyy tietenkin lääketeollisuudelta, aivan kuten motivaatio lobata lainsäädäntöä itselle edulliseksi. Käytännössä "eihän tässä tarvita muuta kuin hyvää sääntelyä sille ongelmalliselle alalle" on äärimmäisen vaikea ajatus toteutettavaksi, vaikka se teoriassa onkin ihan kivalta kuulostava. Asioista päätävillä kun ei vaan ole juuri minkäänlaista kannustinta saada aikaan kuluttajien kannalta oikeasti hyviä lakeja ja säädöksiä.

Lainsäädäntöön vaikuttaminen on hyvin hankalaa, mutta "politiikan ulkopuolisen" kansalaisyhteiskunnan kautta vaikuttaminen voimistuu jatkuvasti, kun internet tuo täysin uudenlaisia mahdollisuuksia puuttua ongelmiin. Esimerkkinä vaikkapa ruokakulttuurin muutos, joka on nykyään jonkunlaisen buumin kourissa karppaamisineen, superfoodeineen ja luomuineen. Oikeastaan d-vitamiini on vielä parempi esimerkki: hankala kuvitella, että tietoisuus sen hyödyistä olisi levinnyt perinteisen median kautta.

Nettikollektiiveilla on hämmästyttävä tehokkuus tiedon löytämisessä ja prosessoinnissa, sekä tietenkin käytännön testien vertaamisessa (eli käyttäjät itse keskustelevat hyödyistä ja haitoista keskenään). Tämä ilmenee esimerkiksi erilaisiin sairauksiin keskittyneiden yhteisöjen toiminnassa, jossa sairastaneet itse pääsevät kertomaan toisilleen siitä, mikä hoito toimii ja mikä ei. Mutta itse kuitenkin epäilen, että tällainen toiminta ei ole edes päässyt vielä kunnolla alkuun, vaan odottaa "kukkaan puhkeamista". CureTogetherin kaltaiset projektit tulevat yleistymään - kuten sellaiset, joissa erilaisten lääkkeiden käyttäjät voivat keskustella ja kerätä dataa lääkkeiden toimivuudesta. Tällöin ei enää olla lääkefirmojen tutkimusten armoilla, vaan ihmisillä itsellään on valta selvittää, mikä toimii ja mikä ei.

tiistai, helmikuu 09, 2010 1:40:00 ap.

mr_Zombie sanoi...

Kommenttiani kirjoittaessa tulin samalla vähän googlaileeksi, ja löysin tieni Society of Participatory Medicine nettisivuille (sillä on myös oma vertaisarvioitu julkaisu Journal of Participatory Medicine). Vaikuttaisi olevan aika pitkälle sitä, mitä olen jo pitkään kaipailutkin. Ja jos tätä nyt sattuu lukemaan joku, joka ei ole ollenkaan vakuuttunut netin - tai pikemminkin nettikollektiivien - voimasta, suosittelen katsomaan Us Now -dokumenttifilmin, joka luonnollisesti on vapaasti saatavilla netistä. Sen jälkeen on hyvä pohtia, mitä uutta ja hienoa netti voi tuoda kaikkeen terveyteen liittyvään, ja miten sitä voi käyttää lääkefirmojen vallan kaventamiseen.

tiistai, helmikuu 09, 2010 1:41:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...

"Näyttää siltä, että lääketeollisuuden tehtävänä on kaupitella lääkkeitä, eikä suinkaan terveyttä."

Tämä on kokolailla itsestään selvää. Lääkevalmistaja on liikeyritys eikä pelastusarmeija. Tavoite on tehdä voittoa omistajilleen.

"Lääkärit "aivopestään" jo koulutusvaiheessa lääkkeille myönteisiksi, kertoo eräs tuttavamme. Tällaiselle korruptiolle ja lahjonnalle pitää saada loppu."

Hieno tavoite. Kuinkas tähän päästään?

Zombie (taloustieteeseen orientoitunut piraatti):

"Lääkebisneksessä mukana olevat ihmiset ovat ihan samanlaisia yksilöitä kuin me kaikki muutkin. Syytä blogikirjoituksessa mainittuun ongelmaan on turha hakea siitä, että lääkkeitä tehtaileva porukka olisi jotenkin moraalittomampaa kuin ihmiset keskimäärin."

Jep, he ovat aivan yhtä ahneita kuin kaikki muutkin.

tai, no

oman subjektiivisen yhdentoista vuoden myyntimiesurani aikana olen eniten törmännyt korruption kaltaiseen toimintaan juuri lääketieteen parissa.

t. Leasing-sopimusten myyntiin orientoitunut Diplomi-insinööri

tiistai, helmikuu 09, 2010 7:29:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Iloitsen mr_Zombien ja Sami Uusitalon asiaa valaisevista kommentteista. Mr_Zombie tuo esille internetin suomat mahdollisuudet terveystiedon riippumattomassa välityksessä. Erinomaisen kiinnostava asia! Käykää mr_Zombien mainitsemassa linkeissä!

tiistai, helmikuu 09, 2010 9:12:00 ap.

Olli Posti sanoi...

mr_Zombie, kiitos parhaasta kommentista (tai -parista), mitä olen koskaan tästä aiheesta saanut suomenkielillä lukea. Asia on juuri noin eikä sinnepäin.

Moni luulee, että taloustiede on vaikeaa, aivan kuten terveyskin.

Kyllä, nämä ovat vaikeita aiheita, koska valtion (lobbarit etc) palkkaamille "asiantuntijoille" maksetaan isoja rahoja siitä että yksinkertaisesta ja selkeästä tehdään mahdotonta.

Onneksi netissä niin taloustieteen kuin ravintotieteenkin suhteen on ensimmäistä kertaa mahdollista sanoa, ihan julkisestikin, miltä ne keisarin vaatteet näyttävät tarkemmin tarkasteltuna.

Kiitos siis yhtäläillä Veteraanille tämän asian esilleottamisesta. Kaikki sen näkevät (huomaaminen onkin sitten eri asia), kaikki sen ainakin jollain tasolla tiedostavat ja useimmat ovat joutuneet uhreiksikin.

Kovin harva on tästä vielä uskaltanut puhua, ääneen siis.

Insentiveistä/kannustimista kun oli puhe, niin yleensähan kellään ei ole kovin suuria kannustimia riskeerata omaa asemaa tai jopa turvallisuutta hyökkäillen uhkarohkeasti esim. lääkemafiaa vastaan.

Usein ne, jotka esim. medikalisaatiota arvostelevat, saattavat itse saada siitä mm. sosiaalista, tai vaikkapa markkinoinnillista hyötyä (nopeana esimerkkinä Kevin Trudeau). Siksi nostankin Veteraanille erityisesti hattua tästä postauksesta, koska en näe tässä kovin erityistä liiketaloudellista hyötymekanismia, ja tuskin kaikki Christerin kaveritkaan tällaisesta postauksesta kovin innoissaan ovat. Kaikesta päätellen siis aidosti rohkea ja oikeamielinen teko.

Itse pyrin nykyään ennen kaikkea saattamaan kannustimeni linjaan niin, että sekä sosiaaliset, että taloudelliset, kuin myös sisäiset, moraalisetkin insentiviini osoittavat samaan suuntaan. Puolivapailta markkinoilla toimiessa se voi vielä onnistuakin, politiikassa ja valtion viroissa menee jo vaikeammaksi.. Pyrin asemaan, jossa minulle maksetaan siitä että olen rehellinen. Aika moni, kun ei tätä asiaa sen kummemmin pohdi, ajautuu "vahingossa" asemaan jossa maksetaan kieroutuneisuudesta. Kuten vaikkapa se lääkelobbari tai mikä lie -edustaja. En suosittelen, jos kiinnostaa ihmisenä säilyminen ja peiliin katsominen.

Mieti ensin, ja lähde testailemaan, kuinka voit käyttää parhaista lahjojasi toisten hyväksi tekemällä jotain mistä nautit suunnattomasti, ja missä voit kehittyä joka päivä antaaksesi entistä enemmän.

Mieti sitten kuinka siitä voi laskuttaa/ansaita jotain takaisin päin.

Sitten tarviikin enää keksiä, kuinka minimoida byrokratian osuus yrittäjän arjessa... Se, joka tämän keksii on varmasti kaikkien aikojen hyväntekijä.

Valtiolta tuskin tässäkään kannattaa ihan heti apuja odotella. Nettiin laitoin siis toivoni tässäkin asiassa. Niin monessa asiassa vapaa tiedonvälitys on jo murtautunut mahdottomiakin muureja.

tiistai, helmikuu 09, 2010 10:54:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Olli Posti on kommentillaan vahvistanut käsitystäni, että hänen pitää pysytellä näppäimistön äärellä eikä sekoilla esiintymislavalla tai videokuvauksien parissa. Ymmärsin lähes joka sanan kirjoituksestasi, joka toi runsaasti lisävalaistusta moraalittomuuteen. Minun kavereistani eivät kaikki hypyää riemusta tasajalkaa kun kaivelen näitä lääketeollisuuden mätäpaiseita auki. Tätä uutista luetaan tällä hetkellä valtavasti. Toivon yhteydenottoa joltakin taitavalta tiedetoimittajalta.

tiistai, helmikuu 09, 2010 11:09:00 ap.

Matti Tolonen sanoi...

Tämä on mitä tärkein julkisen keskustelun aihe. Itse lähetin artikkelin eilen Helsingin Sanomien päätoimittajille. Ihme kyllä Reetta Meriläinen vastasi tänään, kiitti juttuvinkistä ja sanoi antavansa sen kahdelle toimittajalle työstettäväksi. Jäämme odottamaan, kirjoittako HS aiheesta.

Spielmansin ja Parryn erinomainen katsaus keskittyy mielialalääkkeisiin, jotka ovat lähinnä heidän omia spesialiteettejaan (psykologia ja psykiatria). Juuri psykiatriassa lääketehtaiden valheellinen vaikutus näyttää kukoistavan. Duodecimissakin oli taannoin psykiatrian professorin nimissä laadittu katsaus psykoosilääkkeeseen ja viereisellä sivulla kyseisen lääkkeen mainos. Näin lääkärilehkien julkaisemat, lääketehtaiden sponsorimat ja kontrolloimat, haamukirjoittajien laatimat, mutta tunnettujen psykiatrien nimissä julkaistut raportit ovat luoneet lääkäreille mielikuvan tehokkaista ja turvallisista psyykelääkkeistä. Suomessa Kela korvasi niitä vuonna 2008 yli 408500 henkilöille! Ja kuitenkin juuri nämä lääkkeet ovat kutakuinkin tehottomia lievän ja keskivaikean masennuksen hoidossa. Valtaosa yhteiskunnan kustantamista mielialalääkkeistä on siis täysin turhia, mutta kustannukset ja sivuvaikutukset (lihominen, diabetes, metabolinen oireyhtymä, ym.) valtavat.

British Medical Journalin ex-päätoimittaja Richard Smith ehdottaakin, että lääkärilehdet lopettaisivat kokonaan kliinisten tutkimusten julkaisemisen, koska ne eivät ole totta, ne ovat manipuloituja ja niissä on conflicts of interest.

Tutkimussuunnitelmat ja tulokset voidaan hyvin raportoida muualla esim. puolueettomalla Clinical trials -sivustolla, jossa ne olisivat kaikkien vapaasti nähtävissä ja ruodittavissa.

"These reforms may seem drastic, but if we are truly interested in providing the most safe and effective treatments to patients, then the actual scientific evidence regarding treatments must be made publicly available", kirjoittavat S&P.

tiistai, helmikuu 09, 2010 11:31:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos tohtori Matti Tolonen lisätiedoista koskien yhteydenottoasi Helsingin Sanomiin. Mielestäni valtamedian on aika ryhtyä ajan ilmiöiden seuraamiseen rehellisesti ja avoimesti. Muuten he menettävät kiihtyvään tahtiin lukijoitaan ja sen myötä arvostustaan tälle kasvavalle sosiaaliselle medialle. Jälkimmäistä ilmiötä ei ole helppo pysäyttää. Jo nyt blogit, Facebook, Twitter, Jaikut yms. muuttavat käsitystämme tiedeinformaatiosta. En usko ihan jokaiseen blogikirjoittajaan, mutta aika pian oppii erottamaan jyvät akanoista.

tiistai, helmikuu 09, 2010 11:54:00 ap.

Risto sanoi...

Näin tämän lausahduksen äsken netissä ja se kuvaa mielestäni aika hyvin veteraaniurheilija Sundqvistia:

If there is one thing upon this earth that mankind love and admire better than another, it is a brave man, -- it is the man who dares to look the devil in the face and tell him he is a devil.

-- James A. Garfield

tiistai, helmikuu 09, 2010 12:28:00 ip.

LM sanoi...

Kiinnostava postaus, ja varsin tärkeästä aiheesta.

"Ensimmäisenä mieleeni tulee kysyntä: Ihmiset nyt vain haluavat helppoa parannusta kaikkeen. Elintapojen muuttaminen on vaikeaa, eikä kukaan halua kuulla, että sellaiseen täytyy ryhtyä hyvän olon saamiseksi. Paljon helpompaa on napata pari pilleriä silloin tällöin. Ratkaisu tähän ongelmaan löytynee varmaan parhaiten ruokailukulttuurin muutoksella, eli levittämällä tietoa siitä, millainen ruokavalio on helppo, yksinkertainen, terveellinen ja herkullinen."

Tarkoitatko todellakin, että vakavat mielenterveyshäiriöt johtuvat pelkästään ihmisten laiskuudesta, ja olisivat korjattavissa ruokavaliolla? Jos tarkoitat, niin olisi kiva kuulla perustelut, niin uskomattomalta tuo kuulostaa.

"Toinen ongelma on patentit. Ne luovat kannustimen monopolisointiin tappamalla ja tukahduttamalla hyvää kilpailua. Tämä on melko hyvin naitettu yhteen ylisuuren sääntelyn kanssa, jota valtiot harrastavat. Sääntelyllä luodaan lääkekehittelystä äärimmäisen kallista, ja kalliit kustannukset hoidetaan patenttien avulla. Tämä keskittää valtaa suuriin yrityksiin, joilla sitten on puolestaan varaa lobata lainsäädäntöä itselleen suotuisaan suuntaan. Ratkaisu tähän olisi ehdottomasti lääkepatenttien poistaminen, sekä lääkkeiden tuottamiseen, testaamiseen ja käyttöön liittyvien rajoitusten poistaminen tai lieventäminen."

Miksi lääketeollisuus pitäisi asettaa erilaiseen asemaan kuin muu teollisuus? Pitäisikö esimerkiksi Nokian kännyköitä saada laillisesti piraattivalmistaa? Lääkkeiden tuotekehitys lienee kallista, niin kuin on kännyköidenkin tuotekehitys. Kovinkaan moni yritys ei investoisi tuotekehitykseen, jos varastaminen olisi laillista.

Minkälaisia lääkkeiden testaamisen rajoitusten poistamista ajat takaa? Eikö ole hyvä, että lääkkeitä testataan? Minusta ainakin on.

LM

tiistai, helmikuu 09, 2010 1:02:00 ip.

Terveyskeskuslääkäri sanoi...

Hyvä kun tästä puhutaan. Tätä tulee pohdittua töissä ihan joka päivä. Kahvitaullakin, kuten nyt esimerkiksi.

Reseptejään kirjoittavat lääkärit ovat tärkeässä asemassa. Moraaliltaan vahva ja tervejärkinen lääkäri ei kirjoita turhia lääkkeitä. Vain tarpeellisia sillä niitäkin on. Lääkehoito ei koskaan voi olla ensisijainen hoitomuoto, vaikka se olisikin helppoin. Harmittaa joskus kun kovan kiireen takia tulee kirjoitettua rauhoittavaa kun potilaalle olisi parempi vaihtoehto keskustelu ammattiauttajan kanssa. Vetsku mahdollisesti ymmärtää kiireestä johtuvat ongelmat. Kuinka moni muu?

Oikeastaan kyse on toimimattomasta terveyskeskus ratkaisusta ainakin minun tapauksessani. Ei minulla ole aikoja antaa psykiatrille. Siksi kirjoitan reseptin. Muuten potilas pahimmillaan riistää itseltään hengen. Sellaistakin valitettavasti tapahtuu.

Lääketeollisuus on moraaliton. Lääkärin vastuu voi kaiken muuttaa. Näppäimistöltä löytyy muitakin vaihtoehtoja kuin lääkeresepti. Uskoisin että tämäntyyppiset kirjoitukset on lääkärinkunnan syytä ottaa vakavasti. Tämä on ISO ONGELMA!

Terveyskeskuslääkäri

tiistai, helmikuu 09, 2010 1:17:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos vakiokommentojani Terveyskeskuslääkäri. Otit esille tärkeitä työhösi liittyviä epäkohtia.

tiistai, helmikuu 09, 2010 2:05:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"Valitettavasti lääkäreiden koulutukseen ei sisälly riittävästi ravitsemusoppia"

Olen joskus haukkunut lääkärinkuntaa vääristä ravitsemusohjeista, jotka johtivat aikoinaan lähes 30 kg lihomiseen.

Olen saanut vastaukseksi:

Hei, et voi syyttää meitä. Emme ole saaneet koulutusta ravitsemukseen.

Kuunnelkaa nyt lääkärit:

Jos kerran ette ole saaneet riittävää koulutusta ravitsemuksesta, niin olkaa sitten antamatta ohjeita asiasta mistä ette mitään tajua. On olemassa riski, että potilas (kuten minä) ottaa vialliset ohjeenne tosissaan.

tiistai, helmikuu 09, 2010 5:16:00 ip.

S sanoi...

Edellinen lainaus liittyi siis lääketeollisuuden moraalittomuuteen vain varsin löyhästi, se liittyi ennemminkin ravintolien markkinoinnin mahdollisesti vakaviin seurauksiin - mikäli ravintolien myyntiponnisteluiden ansiosta esimerkiksi vakavasti masentuneet ihmiset jättävät oikeat lääkkeensä syömättä ja alkavat popsia esimerkiksi ravintolisiä lääkkeiden sijaan. Mitä jos sellainen ihminen tekee itsemurhan? Ottaako ravintolisen mainostaja tai valmistaja vastuun tapahtuneesta? Tuskin. Mainostaja tai valmistaja tuskin saa edes tietoonsa tapahtuneesta (toisin kuin lääketeollisuus, joka saa kai Suomessa viranomaisten keräämää tietoa lääkkeiden haittavaikutuksista?).

Minusta on ok ja hienoa, että vaihtoehtoisia hoitoja on. Niiden mainostamisessa ei kuitenkaan pitäisi antaa katteettomia lupauksia.

S.

tiistai, helmikuu 09, 2010 10:43:00 ip.

mr_Zombie sanoi...

LM: "Tarkoitatko todellakin, että vakavat mielenterveyshäiriöt johtuvat pelkästään ihmisten laiskuudesta, ja olisivat korjattavissa ruokavaliolla? Jos tarkoitat, niin olisi kiva kuulla perustelut, niin uskomattomalta tuo kuulostaa."

En suinkaan, viittasin tuolla lähinnä "elintasairauksiin", joiden oletan - kaiken lukemani perusteella - johtuvan melko suurelta osin huonosta ruokavaliosta. Eikä kyseessä ole laiskuus, vaan kulttuuri. Ruokakulttuuri on mennyt vääriin suuntaan jo pitkän aikaa, eikä siitä ole kovin helppo syyttää yksilöitä. Yleensähan me vain matkimme toisiamme, ja jos moni lähipiirissä syö huonosti, ne tavat tarttuvat itseinkin. Syntyy ikään kuin itseään ruokkiva kierre, jonka katkaisu voisi onnistua käyttämällä hyväksi internetin suomina mahdollisuuksia.

Mutta myös ruokavalion ja mielenterveyden yhteyksistä voi kyllä löytyä jotain tutkimisen arvoistakin, kuten esimerkiksi prosessoidun ruuan ja masennuksen välinen yhteys.

Liikunta on tietenkin ruokavalion ohella toinen teoriassa suositeltava tapa parantaa terveyttä, mutta siihen kannustaminen ei välttämättä ole kovin helppoa. Nyt saatan ehkä peilata liikaa omia kokemuksiani, mutta iso osa ihmisistä ei vaan tykkää juuri minkäänlaisesta liikunnasta - se on raskasta, hikistä ja aikaavievää puuhaa. Jossain määrin nettikollektiivit voivat kannustaa liikkumaan, jos olisi esimerkiksi mahdollisuus uploadata dataa omasta liikkumisesta ja verrata sitä muihin. Veikkaan kuitenkin, että tällaista päätyisivät käyttämään lähinnä sellaiset, jotka muutenkin liikkuvat mielellään.

LM: "Miksi lääketeollisuus pitäisi asettaa erilaiseen asemaan kuin muu teollisuus? Pitäisikö esimerkiksi Nokian kännyköitä saada laillisesti piraattivalmistaa? Lääkkeiden tuotekehitys lienee kallista, niin kuin on kännyköidenkin tuotekehitys. Kovinkaan moni yritys ei investoisi tuotekehitykseen, jos varastaminen olisi laillista."

Ah, niin monta harhakuvitelmaa samassa yhteydessä... Ensinnäkin, lääketeollisuus on sen takia erilaisessa asemassa, kun se on valta-asemassa ihmisten elämästä ja elämän

laadusta päätettäessä. Tämä näkyy hyvin esimerkiksi kehitysmaiden ongelmassa, kun tarpeellisia lääkkeitä ei saada lisenssikustannusten takia kaikille niillä tarvitseville, vaikka varsinainen lääkkeen valmistaminen ei maksaisi juuri mitään. Monopolioikeuksien myöntäminen tällaisessa tilanteessa on äärimmäisen riskialtista puuhaa, ja minusta on jo tarpeeksi todisteita siitä, etteivät patentit tuo niin paljoa lisäinnovaatiota, että se oikeuttaisi monopolioikeuksista johtuvat haitat.

Toiseksi, tuotevääreännökset eivät ole sama asia kuin patenttien suojaamien ideoiden käyttäminen. Nokian kännykän tekeminen itse ja myyminen aiona nokialaisena olisi kuluttajan huijaamista, ja se on tietenkin aina ongelmallista - tavaramerkkejä piraatit eivät vastusta (joskin niissäkin on kieltämättä joitain ongelmia). Lääkemarkkinoilla tuotevääreännökset ovat tällä hetkellä suuri ongelma, mutta se johtuu käytännössä kokonaan valtioiden harjoittamasta sääntelystä, joka tekee haluttujen lääkkeiden saamisesta niin hankalaa, että mustat/harmaat markkinat syntyvät väistämättä. Kun kauppa ei käydä lain suojeluksessa, mukaan tulee silloin tällöin epärehellistä tai muuten vain kykenemätöntä porukkaa, jotka huijaavat tai tuovat markkinoille laaduttomia tuotteita.

tiistai, helmikuu 09, 2010 11:29:00 ip.

mr_Zombie sanoi...

(edellinen kommentti jatkuu...)

Kolmanneksi, minkä tahansa asian tuotekehitys voi olla kallista - mutta siitä ei seuraa, että patentti olisi välttämätön. Hyvin usein kustannukset voi kattaa kunnollisella bisnesmallilla, joka käyttää hyväkseen sen edun, minkä saa, kun on ensimmäisenä markkinoilla. Ja sitten taas toisaalta, patentit myös kasvattavat tuotekehityskustannuksia. Nykyään vähän kaikki alkaa olla sen verran monimutkaisesti tehtyä, että valmiissa tuotteessa on voitu käyttää satojen patenttien alaisia ideoita. Läheskään kaikkia ei tietenkään ole yhdellä taholla hallussa, jolloin tarvitsee ensiksi selvittää, mitä kaikkia patenteja tuote mahdollisesti loukkaa, ja sitten hankkia tarvittavat patenttilisenssit muilta tahoilta (jos kyseessä on suora kilpailija, se ei välttämättä ole helppoa). Tuollainen ei ole mitään kovin halpaa puuhaa.

LM: "Minkälaisia lääkkeiden testaamisen rajoitusten poistamista ajat takaa? Eikö ole hyvä, että lääkkeitä testataan? Minusta ainakin on."

Teoriassa on tietenkin hieno juttu, että kaikki lääkkeet testataan mahdollisimman hyvin ennen markkinoille tuomista. Käytännössä kuitenkin kaikenlainen lääkkeisiin liittyvä sääntely on mennyt aivan liian pitkälle, eikä siitä hyödy enää kukaan muu kuin lääkebisnes. Miksi näin on päässyt käymään? No tietenkin siksi, kun lääkebisnestä edustavilla lobbareilla on niin hyvät mahdollisuudet päästä vaikuttamaan lainsäädäntöön. Kuten tunnettua, siinä bisneksessä liikkuu isot rahat, eli lobbareihin voidaan sijoittaa paljon, koska tuotto-odotuskin on iso. Ja toisaalta taas, sääntelyn vaatiminen on hyvin helppoa, kun voi aina nojata kuluttajaturvallisuuteen. Ei siinä voi joku random poliitikko paljon vastaan väittää, kun asiallisen kuuloinen heppu tulee kertomaan, millaista sääntelyä tarvitaan potilaiden turvallisuuden takaamiseksi.

Mainittakoon vielä, etten itse ole mitenkään erityisen lääkevastainen. On paljon asioita, joihin on hyvä käyttää lääkettä, tai joihin pitäisi kehittää toimiva lääke. Se, mitä kaipaamme, on enemmän valtaa asiakkaalle, eli lääkkeen käyttäjälle. Monopolioikeudet pois, lisää avoimuutta tutkimukseen, lisää valinnanvapautta yksilöille.

tiistai, helmikuu 09, 2010 11:31:00 ip.

mr_Zombie sanoi...

Jatkanpa vielä hieman aiheesta...

Yksi suunta, johon "participatory medicine" (keksiikö joku hyvää suomennosta tälle?) tulee laajentumaan (lähi)tulevaisuudessa, on kaikenlaisen datan kerääminen

talteen omasta kehosta. Aihe on kiinnostanut minua jo pitkään, mutta vasta vähän aikaa sitten sain vihdoin aikaiseksi alkaa tutustumaan siihen. Normaalista kotitaloudesta ei varmaan löydy kovin paljon mittareita, korkeintaan puntari ja kuumemittari. Itse olen pistänyt muistiin kehonkoostumusmittarin lukemia jo monen kuukauden ajalta (enemmän tai vähemmän säännöllisesti). Verenpainetta ja -sokeria voisi ilmeisesti mitata myös aika helposti. Sitten jos vähän enemmän on valmis maksamaan, niin saanee kotiin vieläkin parempaa ja laajempaa dataa antavia laitteita. Tai voi alkaa itse rakentelemaan sellaisia, kuten vaikkapa EEG-laitteen. Loppujen lopuksi tarjonta on kuitenkin aika heikkoa vielä tällä hetkellä. Tekniikka kuitenkin kehittyy koko ajan yhä helpokäyttöisempään ja monipuolisempaan suuntaan.

Mutta mitä sitten, kun kehosta saa dataa irti paljon ja helposti? Noh, sillehän löytyy vaikka mitä hyödyntämiskohteita. Kun dataa alkaa keräämään terveinä, voi näppärästi nähdä mitä muutoksia kehosta on tapahtunut, kun tulee sairaaksi. Tai voi etukäteen nähdä, että jotain sellaista on tapahtumassa, mihin kannattaisi kiinnittää huomiota. Tai voi nähdä, miten elintapamuutos oikeasti vaikuttaa, eikä tarvitse vain arvailla. Samoin on lääkkeiden kanssa - muuttavatko ne kehon toimintaa haluttuun suuntaan vai eivät?

Kun tähän datan keräämiseen liitetään netti ja sen suomat mahdollisuudet, saadaan vielä hienompia ulottuvuuksia. Ei varaa käydä lääkärissä? Ei hätää, uploadaa datasi nettipalveluun, joka kertoo, onko arvoissa jotain, mistä pitäisi huolestua. Datan näpräämiseen addiktoituneet nörtit koittavat löytää yhteyksiä erilaisten sairauksien ja kehon antamien arvojen välille, vertaillen tuhansien tai jopa miljoonien ihmisten luovuttamaa dataa.

Mitä olen Olli Postin juttuja lueskellut, niin minun makuuni hän luottaa hieman liian paljon intuitioon. Itse tykkään enemmän siitä, että näen konkreettisesti mitä keholleni on tapahtumassa - tällä hetkellä se rajoittuu tosin lähinnä vain ruokavalion muutoksesta johtuvaan painon laskuun. Mutta suosittelin kuitenkin kaikkia pitämään hieman silmällä kehonmittausteknologian kehitystä, sieltä tulee jossain vaiheessa hyvinkin hyödyllisiä laitteita myös meidän tavallisten kuluttajien iloksi.

Lisätietoa löytää esimerkiksi The Quantified Self -yhteisön kautta.

Ja miten tämä nyt sitten liittyykään itse blogikirjoitukseen? Siten, että yksi hyvä tapa lähteä murtamaan lääketeollisuuden ylivaltaa on käyttää hyväkseen informaatio- ja terveysteknologian suomia mahdollisuuksia hankkimalla ihmisille/potilaille enemmän valtaa itsestään tiedon lisääntymisen kautta. Poliitikan kautta vaikuttaminen voi olla äärimmäisen hankalaa, joten voi hyvinkin olla, että on paljon tehokkaampaa keskittyä sille puolelle, mihin lääketeollisuuden lobbarit eivät pysty vaikuttamaan.

keskiviikko, helmikuu 10, 2010 1:09:00 ap.

Neomide sanoi...
LM sanoi...

"Tarkoitatko todellakin, että vakavat mielenterveyshäiriöt johtuvat pelkästään ihmisten laiskuudesta, ja olisivat korjattavissa ruokavaliolla? Jos tarkoitat, niin olisi kiva kuulla perustelut, niin uskomattomalta tuo kuulostaa."

Älä viitsi, aiheesta on rekkalasteittain tutkimusta. Esimerkiksi Useat B-ryhmän vitamiinien puutokset voivat aiheuttaa elimellistä masennusta ja tämän voi nähdä MASENNUKSEN käypähoito-suosituksesta, joka nyt tietenkin on lääkemainos. Niasiiniakin (B3) on käytetty masariläkkeenä.

Sitten on tietenkin pufa-kysymys, joka on osoittautunut monimutkaisemmaksi. Omega 6 linoliippo voi lisätä 200% miehillä masennusta mutta ei naisilla. Pufat kilpailevat solutasolla keskenään, mikä vaikuttaa myös tuloksiin.

Epidemiologisesti Omega 3-saanti assosioituu voimakkaasti masennuksen, ahdistuneisuushäiriöiden ja joidenkin muiden mielenterveysongelmien vähäisyyteen. Omega 3-lisät ovat koostumuksesta riippuen osoittautuneet jokseenkin toimiviksi hyvin erilaisissa psykiatrisissa häiriöissä.

Alhaiset D-vitamiinitasot assosioituvat jopa 12-kertaiseen masennusriskin iäkkäillä, D-vitamiinilähteissä on parannettu selkeästi terveyden mielialaa vuoden ajanjaksolla ja rökitetty jopa kirkasvalolamppu tehossa kaamosmasennukseen. Uusi Harvardin tutkimus liitti D-vitamiinin puutoksen voimakkaasti skitsofreniaan.

Sitten on tietenkin ystävämme vehnä, jonka gluteeni aiheuttaa autoimmuunireaktioita kaikkialla elimistössä ja myös hermostossa, on liitetty erityisesti skitsofreniaan. Gluteeniottomalla dieetillä on saatu parannettua jopa 20 vuotta sairastaneen skitsofreenikon sairaus siten, että remissio näkyy AVOKUVISSA.

Näitä esimerkkejä riittää, tuossa joitain olennaisimpia. Monet mineraalit kuten magnesium ja lisäaineet vaikuttavat myös elimistön kuntoon - usein enemmän tai vähemmän suoliston kautta. Masennusta on hoidettu jopa probiooteilla - joita saa luonnostaan tietenkin... ruoasta !

keskiviikko, helmikuu 10, 2010 5:28:00 ap.

Neomide sanoi...
Olli Posti sanoi...

"Kyllä, nämä ovat vaikeita aiheita, koska valtion (lobbarit etc) palkkaamille "asiantuntijoille" maksetaan isoja rahoja siitä että yksinkertaisesta ja selkeästä tehdään mahdotonta."

Minusta ongelma on laajemmin terveysteknologiaa ja -professiota koskeva sekä niveltynyt olennaisesti medikalisaatioon laajemmassa mielessä. Terveystoimijat toimivat kannustintien varassa, mutta eivät ole robotteja joille ei voida delegoida ollenkaan vastuuta.

Yksi pointti mitä zombien juttuihin lisäisin on se, että myös ravintotekijöiden kliininen merkittävyys samaistetaan yhä useammin Drug Trialeihin eli standardoituun "multivarianssimuuttajakontrolloituihin kaksoislumesokkotutkimuksiin" tai whatever-mikä-nimi-näille-onkaan-muodissa.

Ongelma tässä on se, että muunlainen tutkimusnäyttö esimerkiksi ravitsemustieteen parissa ei realisoitu jerkun puutteen johdosta enää millään ja siten päättyy "ehkä on, ehkä ei"-kansioon pois silmistä ja korvista.

Eli on poissa KäypäHoito-nimisistä läpeensä sponsoroiduista lääkemainoksista.

Yliä suurempi ongelma on se, että esimerkiksi Harvardin ravitsemustieteen ykkösmiehen Walter Willetin mukaan ravitsemussuositusten muuttaminen "todella hyvään näyttöön perustuen" on käsittämätön peruste koska nykyisillä suosituksilla ei ole näyttöä pohjalla nimeksikään.

Cui bono - kuka hyötyy ?

Katsokaa huviksenne mikä surrealistinen lista KäypäHoidon asiantuntijoilla on konsultointikeikkoja lääkefirmojen kanssa ja ihmetelkää, onko touhulle olemassa mitään eettistä kattoa.

Itse oksensin asialle jo aikaa sitten ja hämmästyin yhä kerta toisensa jälkeen, miten tämäkin tieto muuntautuu aivan huomaamatta lääkärin arjessa kriittisyydestä KYYNISYYDEKSI lääkkeiden vaihtoehtoja kohtaan.

Jos peruskoulutuksen jälkeen ainoa koulutukseen samaistettava tieteellisesti diskursiivinen kommunikaatio käydään urheilullisen ja kauniin liitraitapukuisen lääkefirman bulvaanin kanssa, on turhaa odottaa näiltä ylityö-otusilta

tasapainoista argumentaatiota liittyen mielipiteidensä rationaalisiin perusteluihin.

Niin ja lääkärin valta näkyy eniten siinä, että heidän suustaan laotut mielipiteetkin ovat käytännössä rahvaan ja jopa muiden lääkärin korvissa "totuuksia". Siksi niitä ei kyseenalaisteta eikä pidetä nimenomaan lääkäriprofession hyperspesialisaatiota minkäänlaisena ongelmana suhteessa muihin aloihin.

Voisin narttuilla vielä siitä miten helppoa valkoisessa takissa on pyrkiä politiikkaan lukuisten tutkimusten mukaan, mutta eiköhän se mene jo vähän aiheesta ohi.

Mutta pointtini on että kyseessä on yleisemmin terveyskulttuurin establismentin vaikutusvallassa oleva ilmiö, ei mikään yksittäisten lääkefirmojen moraalialue koskeva ongelma.

keskiviikko, helmikuu 10, 2010 5:47:00 ap.

Neomide sanoi...
Sami Uusitalo sanoi...

"Kuunnelkaa nyt lääkärit:

Jos kerran ette ole saaneet riittävästi koulutusta ravitsemuksesta, niin olkaa sitten antamatta ohjeita asiasta mistä ette mitään tajua. On olemassa riski, että potilas (kuten minä) ottaa vialliset ohjeenne tosissaan."

Minä kun luulin että lääkäri voi vain jakaa lappuja joissa mainostetaan Suomen Ravitsemusvaliokunnan Xerox-suosituksia jenkien elintarviketeollisuuden pää-äänenkannattajan eli elintarvikeviraston virallisista lausunnoista?

Kyllä ne lääkärin valtakäynnit on laajennettavissa tarvittaessa aivan mille terveyteen liittyvälle elämäntilanteelle tahansa, olipa heillä asiaan koulutusta tai ei.

keskiviikko, helmikuu 10, 2010 5:59:00 ap.

Anonyymi sanoi...
"Sitten on tietenkin ystävämme vehnä, jonka gluteeni aiheuttaa autoimmuunireaktioita kaikkialla elimistössä ja myös hermostossa, on liitetty erityisesti skisforeniaan."

Eikö sitten muiden viljojen gluteeni?

keskiviikko, helmikuu 10, 2010 6:43:00 ap.

Olli Posti sanoi...
Uusitalon kommentti oli kuin Seth Godinin blogaus - iso, tärkeä asia sattuvasti sanottuna niin että jokainen sen heti tajuaa, eikä yhtään turhaa sanaa. Kehystämisen arvoista kamaa.

mr_Zombie: Tosi hienoja kommentteja taas, mahtavaa että jaat tuota juttua täällä.

Vähän hölmöä sanoa näin, saattaa jopa kuulostaa ylimieliseltä, mutta (monen uhrinkin) kokemuksesta tiedän, että tämä voi avata itse kullekin ihan uuden maailman:

ala varovasti kysellä ja pohtia, mitä tarkoitat kun sanot, että haluat "tietää mitä kehossa oikeasti tapahtuu".

Mieti tuota sanaa "oikeasti".

Voiko elävän, tuoreen porkkanan ravintosisältöä ymmärtää nykyisen ravintotieteen avulla?
Michael Pollanin - mielestäni hyvin perustellun - mielipiteen mukaan ei juurikaan, tuskin vielä vuosikymmeniinkin.

Sama pätee ihmiskehoon.

Jos muuttujia on miljoonia (tai jopa yhtä monta tai enemmänkin kuin soluja ja bakteereja yhteensä), ja kaikki ovat dynaamisessa vuorovaikutuksessa keskenään, ei reduktionistisilla menetelmillä yksinkertaisesti voi vielä hetken saada kovin kummoista infoa moisen systeemin tilasta. Muuttujia on liikaa (lue: lähes äärettömästi liikaa), suurinta osaa ei vielä edes ole löydetty saati tutkittu, ja monimutkaisista vuorovaikutuksista tiedetään vielä vähemmän - ymmärryksestä puhumattakaan.

Edelleen, pieni vihjekin on parempi kuin ei mitään.

Mutta toisin kuin porkkanan tapauksessa, sinä voit sukeltaa tämän "porkkanan" eli oman kroppasi sisään ja tuntea tasan tarkkaan mitä siellä tapahtuu.

Se on kaikkein kattavin tutkimusmenetelmä, maistamistakin tarkempi.

Se vaatii harjoitusta.

Miksi tarvitaan edelleen viininmaistajia, vaikka on kaikki tämä teknologia?

Koska, Pollanin sanoin, ravintotiede on suunnilleen samassa vaiheessa kuin kirurgia 1600-luvulla.

Kiinnostavaa, kyllä, mutta erittäin alkeellista ja karkeaa.

Odotetaan parisataa vuotta, niin siitä voi olla jotain hyötyäkin. Ja samaa voisinkin mm. kokemuksiini vedoten sanoa melkein kaikesta missä reduktionistista paradigmaa varomattomasti (dollarinkuvat silmissä) sovelletaan ihmiskehoon ja "terveyteen".

Tosin netin ansiosta siinä ei mene niin pitkään. On jo tosinörtejä, kuten Wolfe, jotka seuraavat innolla uusinta tutkimista (myös sitä mikä julkaistaan vasta lähivuosina jos sittenkään), mutta nimenomaan poimien sieltä parhaita paloja soveltaakseen niitä holistisempien eli tässä tapauksessa realistisempien paradigmojen sisällä.

Näin minä käyttäisin myös noita erinäisiä mittareita. Ne ovat hauskoja, kiinnostavia ja suuntaa antavia, mutta ne antavat TODELLA karkean kuvan siitä mitä kehossa oikeasti tapahtuu. Ne ovat kuin katsoisin hittileffaa 8-12 pikselin resoluutiolla, kolmella värillä ja midi-äänillä. Jos olen tosi harjaantunut leffa-asiantuntija, saatan säkällä arvata mistä filmistä on kyse (Arnold Schwarzenegger - Hercules In New York?).

Resoluution paranemista odotellessa, menen tutkimaan oikeaa maailmaa, jossa vallitsee aina täydellinen resoluutio. Tosin sitä ei voi purkaa osiin samalla tavalla; siellä kaikki on dynaamisessa vuorovaikutuksessa. Mikä ei tosin haittaa enää sen jälkeen kun oppii toimimaan holistisen paradigman sisällä. Se on lopulta jopa yllättävän hauskaa. Vaatii aikamoista irtipäästämistä ja "poisoppimista", mutta on sen arvoista. Vaikeaa. Omalla kohdallani vaati aikamoiset terveystieteet ensin. Ja olin sentään ehkä kovin tuntemani reduktionisti-skeptikko. Ja ylpeä siitä.

Intuitio ei ole kaikki kaikessa, ja holismikin on vain yksi paradigma. Voima tulee siitä kun oppii käyttämään niitä kaikkia. Ensin niihin täytyy tutustua sisältäpäin. Kokeilla itse.

Odotan innolla tulevia linkkejäsi, vinkkejä ja kommentteja. Kiitos kaikille ehkäpä kotimaankielisen netin tasokkaimmasta keskustelusta.

keskiviikko, helmikuu 10, 2010 7:11:00 ap.

Jerik sanoi...
mr_Zombie kirjoitti..."Itse olen pistänyt muistiin kehonkoostumusmittarin lukemia jo monen kuukauden ajalta" ja "Sitten jos vähän enemmän on valmis maksamaan, niin

saanee kotiin vieläkin parempaa ja laajempaa dataa antavia laitteita."

Kehitys näiden laitteiden osalta tulee olemaan erittäin mielenkiintoista....

keskiviikko, helmikuu 10, 2010 3:18:00 ip.

Matti Tolonen sanoi...

Tässä on koko Spielmansin ja Paryn artikkeli, jonka pohjalta täällä piti keskustella

<http://tinyurl.com/y9tenwd>

Lähetin sen Suomen Lääkärilehteen tiedoksi.

"Mielenkiintoinen", vastasi Päivi Hietanen. Tuskinpa kirjoittaa siitä mitään, liian kuuma peruna.

keskiviikko, helmikuu 10, 2010 6:31:00 ip.

mr_Zombie sanoi...

Sitä en lähde kieltämään, etteikö omaa kehoaan kuuntelemalla voisi huomata ja oppia hyvinkin olennaisia juttuja itsestään. Mutta, kuten Ollikin sanoi, se vaatii harjoitusta. Ja kuten missä tahansa harjoittelussa, siinäkin voi lipsahtaa helposti väärään suuntaan ja vetää ihan överiksi koko homman. Erilaisia ravintosuosituksia ja dieettejä riittää kuin hiekkaa Saharassa, mutta vain harva niistä on oikeasti toimiva. Mutta miksi niitä huonoja sitten on niin paljon? Koska joku on toteuttanut sitä huonoa, ja tulkinnut väärin omaa kehoaan ja luullut sitä hyväksi - ja sitten uskonut itseensä niin lujasti, että on alkanut propagoimaan sitä kaikille muille ja saanut heidät vakuuttuneeksi asiasta. Ihmismieli kykenee uskottelemaan itselleen todeksi mitä absurdeimpia ajatuksia.

Siksi en pidä Ollin lähestymistapaa kovin tehokkaana, jos ajatellaan ongelmaa moraalittoman lääketieteellisuuden ja koko tehottoman terveydenhuoltoalan kannalta. Lääketieteellisuus tekee hyvää bisnestä siksi, kun suurin osa ihmisistä tykkää ratkaisuisista, joiden eteen heidän ei tarvitse tehdä juuri mitään - eli ei tarvitse harjoitella jatkuvasti, vaan riittää kun mässäilee kourallisen nappeja silloin tällöin. Jos asiaa halutaan lähteä ratkaisemaan - kuten varmasti moni tätäkin blogia lukeva haluaa - niin minusta paras tapa on lähteä kehittämään sellaista teknologiaa, joka helpottaa yksilön huolehtimista itsestään. Se vähentää riippuvuutta sekä lääketieteellisyydestä että lääkäreistä.

Nykyhetken ongelma tietenkin on se, että peruskuluttajille ei vielä ole kovin monipuolista tarjontaa tämän alan laitteista, eivätkä ne ole kovin tarkkoja. Tosin nykYTEKNOLOGIALLAKIN saa jo jotain hyödyllistä tehtyä - ajatellaan vaikka kehonkoostumusmittaria: Henkilö päättää aloittaa elämäntaparemontin eli vaihtaa ruokavaliotaan sekä harrastaa liikuntaa. Tavallinen vaaka saattaisi kuitenkin näyttää vain hyvin minimaalista painon pudotusta. Kehonkoostumusmittarilla voisi sen sijaan nähdä, kuinka rasvaprosentti on alkanut tippumaan, mutta luustolihasprosentti on samalla kasvanut. Eli elämäntapamuutos on ollut tehokas, ja sen näkee suoraan luvuista. Ne eivät valehtele, kuten omat fiilikset voivat usein tehdä.

Käsittääkseni diabeetikot mittaavat verensokeriaan erillisellä laitteella nykyään jo aivan sujuvasti. En jaksata tarkistaa, mutta voisin veikata, että niitäkin löytyy jo sellaisina, mitkä saa kytkettyä tietokoneeseen kiinni, ja ne tallentavat tulokset sinne muistiin. Mutta miksi tyytyä vain verensokeriin? Sellainen laite vasta olisikin näppärä, joka pystyisi analysoimaan ison kasan muitakin veriarvoja.

Urheilijat käyttävät sykemittareita, joiden dataa saa ilmeisesti myöskin siirrettyä tietokoneelle, jolloin pääsee jälkeinpäin tarkastelemaan treenin tehokkuutta (ja tietenkin myös sen aikana).

Neurofeedbackiä voidaan soveltaa nykyään jo vaikka mihin, kuten vaikka kivun lievitykseen. Ja kuten jo linkkasin tuossa

aiemmin, pienellä vaivannäöllä EEG-laitteen voi askarrella itsekin.

Vaikka kirurgian kehittyminen nykytasolleen 1600-luvulta on vienyt sen 400 vuotta, niin siitä ei kuitenkaan voi vielä päätellä, että ravintotieteen kehittyminen huipputasolle nykytasoltaan veisi myöskin satoja vuosia. Koska tieteen kehitys nopeutuu jatkuvasti, niin yhtä vaativampien keksintöjen tekemiseen kuluu yhä vähemmän aikaa. Kehitys ei ole lineaarista vaan eksponentiaalista. Aiheeseen voi tutustua vaikka katsomalla Ray Kurzweilin TED-talkin.

keskiviikko, helmikuu 10, 2010 9:13:00 ip.

Neonomide sanoi...

Herra_zombie sanoi...

"minusta paras tapa on lähteä kehittämään sellaista teknologiaa, joka helpottaa yksilön huolehtimista itsestään. Se vähentää riippuvuutta sekä lääketieteellisyydestä että lääkäreistä."

Komppaan täysin!

Yhdysvaltalainen Track Your Plaque -ohjelma on juuri tällainen - ohjelmassa kehoitetaan potilaita käyttämään kotitestausta ja keskustelemaan tuloksistaan muiden potilaiden ja hoitavien ammattilaisten kanssa virtuaalisesti, perinteisten lähikäyntien ohessa.

torstai, helmikuu 11, 2010 1:52:00 ap.

Neonomide sanoi...

Yasmina Dadi kirjoittaa lääketieteellisestä huijaamisesta Mediuutisissa 4.2.:

http://www.mediuutiset.fi/uutisarkisto/article371456_ece

torstai, helmikuu 11, 2010 4:40:00 ap.

Anonyymi sanoi...

"Kehonkoostumusmittarilla voisi sen sijaan nähdä, kuinka rasvaprosentti on alkanut tippumaan, mutta luustolihasprosentti on samalla kasvanut. Eli elämäntapamuutos on ollut tehokas, ja sen näkee suoraan luvuista. Ne eivät valehtele, kuten omat fiilikset voivat usein tehdä."

Teoriassa kyllä. Ongelma on siinä, että markkinoilla olevista kehonkoostumusmittareista 95% on leluja, joiden tuloksiin ei voi luottaa. Bioimpedanssimittaukseen vaikuttaa niin monet tekijät, että samalla mittarilla peräkkäisinä päivinä tehdyt mittaukset esim. rasvaprosentin suhteen voivat vaihdella useita prosenttiYKSIKÖJÄ (pahimmillaan jopa yli 10). Tuo aiemmin mainitsemasi Omronin rasvaprosenttimittari ei sovellu edes vesiliinun heittämiseen.

torstai, helmikuu 11, 2010 10:08:00 ap.

Jerik sanoi...

Bioimpedanssimittauksen ongelmana on se, että se ei erota huippu-urheilijaa tavallisesta taapertajasta, vaan se valinta on mittajan tehtävä. Raja siinä, milloin valitaan athletic tai normal-profiili on häilyvä.

torstai, helmikuu 11, 2010 10:40:00 ap.

Janne K sanoi...

Raha on vaihdon väline. Ompelenko oravannahoista turkin, vai vaihdanko vaimoon ja tarkempaan kivääriin? Hyvää ja kaunista ei saa halvalla. Laatu maksaa, vai maksaako? Sehän on ilmaista! Sisäänrakennettu ihmisyyteen, evoluutio! Ihminen, ja yhtiö, määrittelee oman pienuutensa. Lääketieteellisuuden, ja teollisuuden ylipäänsä, moraalit kusee siinä vaiheessa kun tietoa pantataan ja vääristellään MINUN terveyteni kustannuksella. Minä voin laiskotella työpaikalla,

pitää krapulapäivän ja venyttää lounastaukoa, se ei ole pois keneltäkään? Sitä saa mitä tilaa.
Moraalini ei salli minun tehdä palkkatyötä. Hyvät työt palkitaan kyllä!
Kenen tehtävä on ahneuden rajoittaminen, mikä on siedettävää? Eettisesti kirkasotsaisena tämä on selvä itselleni, miksi minulta ei kysytä? Kun te ette kysy minulta, minä kysyn teiltä.
Lääketeollisuuden moraalialia tarkastellessa on pakko ottaa silmätikoksi koko teollisuus, tuotteet ja markkinointi. Mikä on tarpeellinen tuote. Se on lukkoonlyöty, elämäni ja toimeentuloni on sidottu kokakolaan. Veronmaksajien aatelia ja joulupukin luoja. Patenttijuustoa.
Lääketeollisuus esimerkkinä on tietenkin mainio tienavaaja. Kimppuun vaan.
Kesantopellot laitumeksi ja lihat pakkaseen! Yrttarha takapihalle! Jiihaa!!!!

torstai, helmikuu 11, 2010 12:16:00 ip.

Matti Tolonen sanoi...

AstraZenica on pimittänyt tietoa siitä, että sen psykoosilääke Seroquel aiheuttaa diabetesta. Nyt firmaa odottaa yli 25.000 syytettyä USA:ssa.
<http://tinyuri.com/ybuu24b>

perjantai, helmikuu 12, 2010 12:03:00 ip.

Neonomide sanoi...

Seroquel geneerisiseen (Ketipinor ym.) on ollut jo vuosikausia Suomen myydyimpiä reseptilääkkeitä. Hiphurraa.

PS: Seroquelin patenti on edelleen voimassa ulkomailla, mutta Suomen lääkelainsäädännön omituisuuksien vuoksi lääkkeitä saa tehdä geneerisiä aiemminkin kunhan lääkemolekyylillä tehdään eri tavalla kuin mitä patentin omistama firma tekee.

- Neo

perjantai, helmikuu 12, 2010 3:33:00 ip.

Paraislainen terveysblogi oli Suomen luetuin

Paikallislehti Paraisten Kuulutukset haastatteli minua 4.2.2010. Lehden toimitukseen oli kantautunut tieto, että kansainvälinen medianäkyvyyden asiantuntija Cision oli valinnut terveysblogini Suomen parhaaksi. Päätoimittaja Anja Kuusisto teki jutun.

Koska aloitit bloggaamisen?

Aloitin heinäkuussa 2005 erään kemiöläisen ehdotuksesta. Hän on Jukka Melaranta, nykyään hän asuu Pohjois-Suomessa. Vuonna 2005 blogirintamalla ei vielä tapahtunut niin paljon, nyt siellä käy säpinä.

Kuinka suuret lukijamäärät seuraavat sinun blogiasi?

Päivittäin terveysblogiani lukee noin 800-20 000 henkilöä. Jokin mediatapahtuma tuo lukijaryöpyn blogiini. Cision -yrityksen lehdistötiedotteen takia (jossa uutisoitiin erityismaininnasta) laskuri näytti huippulukemia, ja niin myös kesän kynnyksellä kun 2008 Iltalehti julkaisi erään ideani suoralla linkillä blogiini. Hetkittäin lukijoita oli yli 20 000 päivää kohti.

Sinulla on varmasti vakiolukijoita, mistä päin Suomea, tiedätkö?

Niin hassulta kuin se tuntuukin, en tunne lukijoitani kovinkaan hyvin. Blogissani voi kommentoida nimettömänä ja laskurista ei näe kuka on sivuilla käynyt. Julkisuudessa hyvinkin tunnettuja henkilöitä viihtyy blogini parissa joko kommentoiden suoraan blogiini tai sähköpostilla. Näistä esimerkkejä: pääjohtaja Pekka Puska (Terveiden ja Hyvinvoinnin Laitos), dosentti Mikael Fogelholm (Suomen Akatemian Terveiden yksikkö), lääkäri Pirjo Ilanne-Parikka (Diabetesliitto) ja ehkä vielä lääkäri Antti Heikkilä (ortopedi, vaihtoehdotlääkäri). Terveys! -lehdessä 2/2009, joka on apteekkien asiakaslehti, Sundqvist esiintyy suuressa jutussa, missä hän ja THL:n Pekka Puska "vetävät köyttä" hiilihydraateista. Lehden mukaan Sundqvist uskoo, että hiilihydraattien vähentämisestä on hyötyä, Puskan mukaan tämä ei ole ravintoratkaisu.

Suosittelko jutun lukemista?

Kyllä suosittelen, se antaa hyvän kuvan meidän väittelistämme. Ja vaikka olemmekin eri mieltä ravintoasioista, olemme hyviä ystäviä.

Christer Sundqvist vierailee Paraisten kirjastossa torstaina 18. helmikuuta klo 18, jolloin hän kertoo tuoreesta kirjastaan, "Sietämätön leveys".

Lähde: Paraisten Kuulutukset, 4.2.2010

Paina tämä kaaliisi!

Pirjo Toikkanen Kotimaiset Kasvikset ry:stä ilahdutti taas kirjeellä. Paina kaaliisi, että kaalia kannattaa syödä! sanoo Christer Sundqvist. Onnistuakseen rahoituskuvioissaan Kotimaiset Kasvikset ry joutuu ylistämään nykyistä lautasmallia.

Semmoista se on nyky-Suomessa. Otetaan kuitenkin talteen Pirjon valistusviesti sellaisenaan näistä kaaleista. Perunan tarpeellisuudesta lautasmallissa, voidaan olla eri mieltä. Kas näin, kirjoittaa Pirjo Toikkanen kaaleista:

Vuoden vihannes -titteliä kantavista keräkaaleista poimitaan nyt käyttöön talvikaalit. Viljelijät ovat korjanneet kaalit talteen syys- ja lokakuussa, ja niitä riittänee lähes varhaiskaalisatoon saakka. Varastoidut valko- ja punakaalit ovat kookkaita ja rakenteeltaan tiiviitä, mutta raikkaita ja rapeita. Makeahkosta talvikaalista syntyy maukasta ja ravitsevaa ruokaa.

Talvikaalit sopivat haudutettaviksi uunissa, padassa, kattilassa tai vokkipannulla. Kaalikeitto ja lammaskaali täydentyvät porkkanasta ja kypsyvät liedellä. Uunin lämmöllä saadaan herkullista kaalilaatikkaa ja kaalipiirakkaa. Joskus osan tuorekaalista voi korvata hapankaalilla, ja punakaali sopii aivan samoihin ruokiin kuin valkokaalikin. Kaali valmistuu kätevästi myös säilyväksi salaatiksi.

Kaalista löydät runsaasti taustatietoa osoitteesta <http://www.kasvikset.fi> etusivulta kohdasta Vuoden vihannes. Vuoden vihannes -paketista löytyvät myös ruokaohjeet, ruoka- ja tuotekuvat.

Lautasmalli käyttöön

Lautasmalli opastaa helposti ymmärrettävällä tavalla syömään hyvin. Moni täyttää lautasensa kodin ulkopuolella itsepalvelulinjaston äärellä. Silloin on hyvä mahdollisuus totutella kokoamaan ateria niin, että täyttää lautasesta puolet joko kypsennetyillä tai tuoreilla kasviksilla.

Ruokaostoksilla lautasmalli ohjaa pysähtymään kaupan hedelmä- ja vihannesosastolla ja poimimaan kasviksia arviolta sellainen määrä, että ostoskärryn tai korin sisällöstä kertyy kasviksia puolet koko ruokaostosten määrästä. Ennen ruoanlaittoa näkee työpöydälle kootuista aterian aineksista, onko kasviksia riittävä määrä suhteessa muihin aineksiin.

Monesti kasvikset sisältyvät pääosin itse ruokaan, esimerkiksi keitossa tai salaateissa. Useimpiin tuttuihin ruokaohjeisiin kannattaakin lisätä jo maun takia kasvisosuutta, ja vähentää vastaavasti jotain muuta. Samalla ruoka muuttuu värikkääksi ja houkuttavaksi.

Talvisesongin kasvisvalinnat

Talvikauden kasviksiin kuuluvat juurekset, sipulit, pavut ja herneet, kaalit ja perunat. Väriä ja vaihtelua saadaan salaateista, tomaateista, kurkusta ja mausteyrteistä. Tuoreutta tulee myös viljellyistä sienistä, iduista ja versoista.

Valitse juureksia vaihdellen: porkkanaa, punajuurta, juuriselleriä, palsternakkaa ja lanttua. Yhdistele ruokiin erilaisia sipuleita: kelta- ja punasipulia, purjoa ja valkosipulia. Suikaloi patoihin ja keittoihin valkokaalia ja punakaalia.

Kaupan hedelmätarjonnan lisäksi kannattaa muistaa pakastetut marjat, ja käyttää vaihdellen niin kotipakastimeen kuin kaupan pakastealtaaseenkin tallennettua kesää. Talvi on täyteläisten patojen, lämmittävien keittojen ja hitaasti haudutettavien uuniruokien aikaa.

Blinien seuraan kuuluvat kauniisti hienonnetut kelta- tai punasipulit raakoina. Jos maku on kovin voimakas, voi sipulikuutiot huuhtoa siivilässä kylmässä, juoksevassa vedessä.

Mitä lautasmalli tarkoittaa?

Täytä puolet lautasesta kasviksilla, esimerkiksi raasteilla, salaateilla ja lämpimällä kasvislisäkkeellä. Perunan osuus lautasesta on noin neljännes. Perunan sijaan voit syödä riisiä, pastaa tai muita viljavalmisteita. Lautasesta noin neljännes jää kala-, liha- tai munaruoalle. Sen voit korvata palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Valitse ruokajuomaksi rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Lisäksi ateriaan kuuluu täysjyväleipää, jonka päällä on sipaisu pehmeää kasvirasvavitettä. Marjat tai hedelmät jälkiruokana täydentävät aterian. Maitovalmisteen ja jälkiruokan voit jättää syötäväksi myös välipalana. (Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta; kappale on suora lainaus)

Lähde: Pirjo Toikkanen. Talvikaalit valloittavat. Kotimaiset Kasvikset ry.

Paha peruna?



*

Kunto & terveys -lehti 1/2010 on saatavilla laaja-pohjaista ihmettelyänne varten. Päätoimittaja Kalle Kotiranta (KK) haastatteli minua (CS) perunan johdosta. Kommentoi peruna-asiaa joko lehden toimitukseen tai tässä uutiskirjeessä. Tässä osa haastattelusta:

Paljon puhetta Perunasta

KK: Christer, tarvitaanko perunaa lautasella?

CS: Hyvä kysymys! Suoraan kysymykseen saat kaikki ravinto-opilliset ja elintarvikepoliittiset kiemurat suoriksi oikaisevan

vastauksen, joka saattaa aluksi hätkähdyttää: Perunaa ei tarvita lautasella.

KK: Peruna sisältää kuulemma paljon vitamiineja ja hivenaineita, onko näin?

CS: Näin ei ole. Peruna on juureksistamme kaikkein vaatimattomin, sillä siinä on niin vähän vitamiineja ja hivenaineita.

KK: Tuhoaako keittäminen viimeisetkin perunan hivenaineet?

CS: Keittäminen tuhoaa aina ruoka-aineiden vitamiineja, mutta kyllä hivenaineetkin saavat kyytiä. Peruna ei ole mikään poikkeus. Perunat pitäisi aina keittää kuorineen. Muuten vähäiset hivenaineet liukenevat liiaksi keitinveteen.

KK: Mitä hyvää ja huonoa perunassa on?

CS: Ensin hyvät asiat. Perunassa on hyvää sen sisältämä energiamäärä. Paljon liikkeellä olevat iloitsevat siitä kun he perunan sisältämän nopeasti imeytyvän tärkkelyksen avulla voivat tyydyttää energiantarpeensa. Peruna on myös tuoreena varsin hyvänmakuinen, joten tähän inkojen lahjaan maailmalle, ei hevin kyllästy. Peruna on varsin edullista ruokaa. Huonoa perunassa on ehdottomasti sen huono ravintoarvo, joka liikkuvallekin muodostuu ongelmaksi. Peruna nimittäin vie tilaa lautasella arvokkaammilta ruoka-aineilta. Kovin vähän liikkuvan pitäisi luopua perunasta tai ainakin vähentää sen syöntiä, sillä peruna saattaa herkästi lihottaa. Ruokakulttuurissamme on ikävä kyllä tapahtunut muutos yhä jalostetumpien elintarvikkeiden suuntaan ja peruna istuu tähän kehitykseen mahdottoman huonosti. Perunasta tehdyt sipsit ja lastut terveystietoisien on syytä jättää tosi vähälle.

KK: Jos perunasta pitää, kai sitä sentään voi syödä?

CS: Liikunnallisesta elämäntavasta kiinnostuneille ja tiukoille vegaaneille peruna voi sopia. Sohvaperunoiden kannattaa olla varuillaan.

KK: Entäpä uudet perunat kesällä?

CS: Kuka voi vastustaa uusia perunoita ja silliä?

KK: Onko peruna vitsaus laihduttajalle?

CS: Mielestäni ravitsemusterapeuttien ja laihdutuksen parissa työskentelevien asiantuntijoiden olisi syytä tiedostaa, että peruna ei todellakaan ole laihduttajan ruokaa. Peruna ei ole ”kevyttä”.

KK: Jos lautaselle ei kaivata perunaa, mitäs sitten lisukkeeksi?

CS: Perunan jättämän kolon lautasella voi mieluusti täyttää muilla laadukkailla juureksilla, jotka ovat jääneet perunan varjoon. Punajuuri, lanttu ja nauris tuo lautaselle monipuolista vaihtelua. Lisäksi on syytä syödä runsaasti vihanneksia, palkokasveja ja pahitteeksi ei olisi vaikka painoahan hallitseva suosiolla jättäisi perunan jättämän kolon kokonaan täyttämättä. Sen sijaan hän voi pihvin ja kalan annoskokoa pikkuisen suurentaa.

Lähde: Kalle Kotiranta. Paljon puhetta perunasta. Kunto & terveys 1: 60-61, 2010

Kimmo sanoi...

Ei kai kukaan perunoita kuorittuna keitä?! Itse syön kuoretkin...
Ei ole lihottanut, tosin liikunkin paljon (ja onko ne perunat kalorimäärät muka niin isot?).

Kalium on perunoissa parhaita puolia urheilijalla.

http://www.wellnutrition.fi/fi/index.php?mact=News.cntnt01_print_0&cntnt01articleid=19&cntnt01showtemplate=false&cntnt01returnid=82

maanantai, helmikuu 01, 2010 5:03:00 ip.

Kummitus sanoi...

Poimin tuosta punajuuren. Karotenoidit ja muut mielessä.
Etikkapunajuuri on herkkua, onko äitien tekemä eines samaa kuin maakellarissa maannut mummon säilyke?
Pahoittelen sarkasmia, en mahda mitään. Kiinnostaa oikeasti.

maanantai, helmikuu 01, 2010 5:06:00 ip.

Kimmo sanoi...

Äh, liian pitkä linkki, täältä tuo 1.1.2009 piti laittaa kaliumista ja perunasta.
<http://www.wellnutrition.fi/fi/index.php?page=uutiskirjeet>

maanantai, helmikuu 01, 2010 5:07:00 ip.

Ville sanoi...

niin kaliumia luulisi perunasta hyvin saavan, vai miten on?
Minusta peruna pitää myös hyvin nälkää loitolla. En syö sitä usein (sen verran on propaganda päässyt vaikuttamaan), mutta joskus menee lounaaksi sellainen uuniperuna lisukkeiden kera. Monta tuntia pärjää sillä.

maanantai, helmikuu 01, 2010 5:28:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Tässä keitetyt perunat tuottivat parhaimman kylläisyydentunteen 36 eri ruoasta, jopa naudanliha jäi kauas taakse:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7498104>

Itse olenkin ekstreme-VHH-sekoilun jälkeen ottanut perunat takaisin ruokavalioon eikä paino ole noussut siitä kiloakaan.

maanantai, helmikuu 01, 2010 6:11:00 ip.

Unkka T. Kumiankka sanoi...

Liika mitä tahansa on liikaa. Perunoita ei tarvitse mättää 3-5 kappaletta per ateria. Yksikin riittää, ihan oikeasti.

maanantai, helmikuu 01, 2010 6:15:00 ip.

Jari sanoi...

Anonyymien viittaamassa tutkimuksessa kylläisyyttä mitattiin vain kahden tunnin ajan.

maanantai, helmikuu 01, 2010 6:30:00 ip.

Jerik sanoi...

Oli aikoinaan ongelmia saada lisää painoa, kun harrastin aktiivisesti voimailua. Silloin huomasin, että perunalla sitä oli helppo saada...muusilla erityisesti...

Perunasta tehdään liimaa... siihen se on hyvä raaka-aine.

maanantai, helmikuu 01, 2010 6:55:00 ip.

Janne(kummitus) sanoi...

Peruna, peruna... Siitä puhutaan, entäs korvikkeet? Punajuuri on punainen, onko karotenoidit ja muut fytaatit eli polyfenolit ihanampia kuin potussa?
Sundqvist on pirullinen johdattelija, laittaa otsikkoon sanan 'peruna', nää on heti kuorossa...)

maanantai, helmikuu 01, 2010 7:13:00 ip.

Kari sanoi...

Perunaa kannattaa syödä, koska se on hyvää niin monin eri tavoin valmistettuna. Peruna myös sopii useimpien ruokalajien lisäkkeeksi, olipa kyseessä kala, liha tai joku kasvisjuttu. Ja esimerkiksi perunamuussia voi aina terästää esimerkiksi palsternakalla, porkkanalla, valkosipulilla tai vaikka pestolla. Voista ja kermasta puhumattakaan ;-))

maanantai, helmikuu 01, 2010 8:12:00 ip.

Neonomide sanoi...

Jes, jees juttu !

Perunan on myös tiedetty lisäävän pikkuvauvoilla ykköstyypin diabeteksen riskiä jopa 200 %.

maanantai, helmikuu 01, 2010 8:15:00 ip.

Janne K sanoi...

Mulla ei ole diabetesta vaikka olen syönyt perunaa 40 vuotta. Toisaalta söin kalaa ja marjoja ja raakasafkaa penskana ja mutsi ilmeisesti myös, olen syntynyt 68 (zeppeliiiii!). Sain neuvolan neuvon mukaan D-vitskua, ja kalanmaksäöljyä ruokalusikallisen päivässä. Raajat oli penskana haavoilla jatkuvasti, olisiko immuunijärjestelmä kehittynyt? Eikä tarvitse kysyä mistä vitusta olen kotoisin.:) Vähentäisin vanhuudentorjunta mielessä potun syöntiä, ei tarvitse energiaa. Entäs se punajuuri:)

maanantai, helmikuu 01, 2010 8:52:00 ip.

Valtsu sanoi...

"Perunan on myös tiedetty lisäävän pikkuvauvoilla ykköstyypin diabeteksen riskiä jopa 200 %."
Oho!? Lähde pl0x? :O

Mun mielestä perunat on kivaa hiilariruokaa. Ei erityisemmin löydy fruktoosia, gluteenia kuin muitakaan lektiinejäkään. Suht helposti sulavaakin on. Lisäksi siihen voi upottaa runsaasti terveellistä voita ;)

maanantai, helmikuu 01, 2010 9:09:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Sopii kokeilla lähteä "lautasmallikisoihin" perunan kanssa. Pärjääminen on vain tiukassa. Kaliumin suhteen peruna on suht. hyvä. Mitään muuta ravintoainetta siinä ei merkittävässä määrin ole.

Kuidun ja vitamiinien suhteen peruna on surkea. Esim. nauriissa on kolmasosa perunan energiasta massaa kohden mutta enemmän C- ja K-vitamiineja sekä kuitua.

Toisaalta mä en ole missään vaiheessa kieltänyt itseltäni mitään ruoka-ainetta, niin vhh:n toteuttaja ja puolestapuhuja kuin olenkin. Turha ehdottomuus pois.

Mutta kyllä Christer on oikeassa. Perunan hehkutus ei voi perustua ravitsemuksellisiin etuihin. Peruna on erittäin suojaravinneköyhä.

Perunasta saa kivasti energiaa, mutta eipä juuri muuta.

maanantai, helmikuu 01, 2010 9:31:00 ip.

Dragofix sanoi...

Itselläni on sellainen mielikuva perunasta että siinä on paljon tärkkelystä jonka saa pois näin:

Kuorinta, kylmään veteen 30min, vesi pois, pesu ja keittäminen.

Perunaa ei saisi myös kolhia sillä se nostaa glykoalkaloidipitoisuutta joka sitten hajottaa solukalvoja ja häiritsee hermovälitysaineen (kolinesteraasi) toimintaa. Tästä voi seurata erasteisia myrkytysoireita ja hermosto-oireita.

Sitä ei myöskään saa altistaa auringolle sillä sekin nostaa kyseistä pitoisuutta.

tiistai, helmikuu 02, 2010 4:35:00 ap.

Mökkihöperö sanoi...

Peruna herättää tunteita. Kohtuus kaikessa! Perunaa voi silloin tällöin syödä, miutta minun mielestäni suomalaiset ruokatottumukset perustuvat liian voimakkaasti perunan varaan. Eli Christer on ihan oikeassa. Hyvä haastattelu! Lisää haastatteluja saa tulla.

Mökkihöperö

tiistai, helmikuu 02, 2010 9:04:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Todella mielenkiintoisia kommentteja! Perunan kanssa kannattaa olla tarkkana, ettei sitä tule liikaa nautittua. Aivan kuten Sami Uusitalo huomauttaa, peruna on köyhä juures. Ei siinä juurikaan ole mitään suojaravintoaineita.

Kimmo, joukkoruokailussa on tapana keittää/höyryttää perunat kuorittuina. Kotioloissa voi/pitää tehdä toisin. Kaliumia perunassa on runsaasti. Tosin keitetty peruna on Finelin listalla kaliumin suhteen vasta sijalla 104. Eli hiukan parempi sijoitus kuin mitä tennispelaaja Jarkko Niemisellä tällä hetkellä tenniksen maailmanrankingissa, Onko Jarkko Nieminen ylivoimainen? Sami Uusitalo väittäisi ylivoimaiseksi Robert Federeriä, mutta vain hyväksi Jarkkoa. Kaakaojauhe on Finelin listalla sijalla 2 kaliumin suhteen, eli kyseessä on ylivoimaisen

hyvä kaliumin lähde. Kisaa johtaa Federer, eli mineraalisuola ja ihan ylivoimaisesti. :-)

Peruna on erinomainen lyhytaikaisen kylläisyyden lisääjä, mutta pitkäaikaista kylläisyyttä peruna pitää loitolla todella huonosti. Lukekaa enemmän kohta ilmestyvästä kirjastani "Sietämätön leveys". Janne(kummitus) pitää minua pirunmoisena johdattelijana.

Jerik löysi perunasta apua massan lisääjänä (kehonrakennus). Tavalliset tallaajat jättäytynevät suosiolla pois massanlisäyksen parista.

Kari, Janne K ja Valtsu syövät perunaa ja pitävät siitä. Se sallittakoon heille.

Dragofixin tärkkelyksenpoisto -menetelmä oli minulle tuntematon.

tiistai, helmikuu 02, 2010 10:19:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Mökkihöperö kivasta kommentista.

tiistai, helmikuu 02, 2010 10:22:00 ap.

Valtsu sanoi...

"Kaakaojauhe on Finelin listalla sijalla 2 kaliumin suhteen, eli kyseessä on ylivoimaisen hyvä kaliumin lähde."

Mutta tuskin kannattaa katsella vain määrää? Imeytymisessäkin lienee eroja. Tuli mieleen yksi Stephanin blogiteksti, jossa on pari jännää toteamusta. Sori kun tulee vähän pitkää enkunkielistä tekstiä nyt:

"As a little side note, polyphenols are those wonderful plant antioxidants that are one of the main justifications for the supposed health benefits of vegetables, tea, chocolate, fruits and antioxidant supplements. The problem is, many of them are actually anti-nutrients. They reduce mineral absorption, reduce growth and feed efficiency in a number of species, and the antioxidant effect seen in human plasma after eating them is due largely to our own bodies secreting uric acid into the blood (a defense mechanism?), rather than the polyphenols themselves."

"Whole grains would be a good source of water-soluble vitamins and minerals, if it weren't for their very high phytic acid content. Even though whole grains are full of minerals, replacing refined grains with whole grains in the diet (and especially adding extra bran) actually reduces the overall absorption of a number of minerals (free text, check out table 4). This has been confirmed repeatedly for iron, zinc, calcium, magnesium and phosphorus. That could well account for the increased mortality in the DART trial."

Tuo alempi kohta kuulostaa musta ainakin todella mielenkiintoiselta, koska ainahan suositellaan kuituviljoja mm. niiden ravintosisällön vuoksi. Stephanin mukaan puhdistetut viljat olisivat ihmisen kannalta ravinnerikkaampia.

Lähde:

<http://wholehealthsource.blogspot.com/2009/02/dietary-fiber-and-mineral-availability.html>

tiistai, helmikuu 02, 2010 11:34:00 ap.

Kimmo sanoi...

Just, paljonko sitä kaakaojauhetta laitetaan kerralla, 3 grammaa? Paljonko vaikka 2 perunaa painaa? Ja kaliumin määrä on edelleen sama? Vähän sama kuin toteaisin, että purkasta saa enemmän kalsiumia kuin juustosta... (Se linkki, jonka laitoin aiemmin havainnollisti asiaa määrien suhteen.)

En epäile etteikö tällä palstalla vierailevat söisi terveellisesti vähintäänkin omasta mielestään, oli siinä perunaa tai ei. Suomalaiset keskimäärin silti ymmärtääkseni jatkavat lihomistaan (peruspottu ei ole syyllinen) ja syyttävä sormi taitaa osua eineksiin, kun ei ehdi syödä kotiruokaa? Jos vaikka kerran viikossa keittäisi ison kattilallisen perunoita ja täyttäisi sillä edes 1/4 einoksen määrästä lautasella pitkin viikkoa, niin johan näkyisi ihmeitä elopainossa ja terveydessä. Tuo olisi sentään mahdollista, siihen en usko, että väki keskimäärin alkaisi punajuuria tai nauriita keittelemään, väitän!

Se on totta, että 4 perunan edestä muusia syö aivan vaivatta, mutta 4 perunaa muuten onkin jo työläämpää.

Mistä ja milloin muuten tämä perunan demonisointi on rantautunut Suomeen, Atkinsin takia vai GI-paniikin myötä?

tiistai, helmikuu 02, 2010 2:52:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Yksi tärkeä pointti ravintokeskustelussa - joka vielä usein täysin unohtuu - on ruokavalion ekologinen kestävyys. On täysin mahdollista ruokkia 6 miljardia ihmistä ravintoainepitoisilla ja energiaköyhillä vihanneksilla sekä lihalla, kalalla ja kanalla. Perunan hiilijalanjälki on pieni, samoin viljatuotteiden. Aina asioita ei voi ajatella vain oman napansa (ja terveytensä) kautta, vaikka kuinka mieli tekisikin. Joko 5 miljardia ihmistä täytyy "hukata" johonkin tai sitten tyytyä laittamaan hieman "pahaa" hiilihidraattia lautaselle.

tiistai, helmikuu 02, 2010 3:02:00 ip.

Kimmo sanoi...

Kysykääpä muuten torilla ensi kerralla käydessänne viljeekö maajussit nauriita nykyään? Yllätytte sen saatavuudesta...

tiistai, helmikuu 02, 2010 3:03:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Ja edellä mainittu ei sitten tarkoita sitä, että ennestään ylipainoisten täytyisi änkeä itseensä lisää pottuja. Mutta sellaista VHH:ta on ele vielä nähnyt, jonka voisi kuvitella kestävästi soveltuvan koko maailman väestölle.

tiistai, helmikuu 02, 2010 3:04:00 ip.

Ville sanoi...

Christer kirjoitti: "Peruna on erinomainen lyhytaikaisen kylläisyyden lisääjä, mutta pitkäaikaista kylläisyyttä peruna pitää loitolla todella huonosti."

Tuo kuulostaa siltä, että peruna voisi sopia hyvin sellaiseen ruokavalioon jossa syödään usein mutta vähän kerrallaan. En tosin tiedä, tarvitseeko tällaisessa asiassa siteerata kaikenlaisia tutkimuksia, kun kerran useimmilla ihmisillä on omiakin kokemuksia syömisestä. Itse syön salaattini yleensä erilliseltä lautaselta.

tiistai, helmikuu 02, 2010 3:04:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

On se peruna surkea suojaravinteiden lähde. Voimme toki ottaa tarkasteluun myös absoluuttiset massat joita esim. kaakaota tai perunaa normaalisti syödään.

Jos tarkastellaan aterian sisältämää suojaravinnetiheyttä tulee ottaa huomioon seuraavia seikkoja:

- Paljonko ruoka-aineissa on kutakin suojaravinnetta massayksikköä kohden.

- Paljonko ruoka-aineissa on kutakin suojaravinnetta energiayksikköä kohden.

- Kuinka suuret absoluuttiset massat ja energiamäärät ko. ruokaa yleensä syödään.

- Onko ruoka-aineissa useita suojaravinteita merkittäviä määriä.

Tavan lautasmalli koostuu:

vihanneksista
Tärkkelyksestä (peruna, riisi, pasta)
Lihasta/kalasta

Vähennystä on helpointa ruveta etsimään tärkkelyspäästä, koska siinä on eniten energiaa verrattuna suojaravinteiden määrään. Siis tätä vähentämällä vähentää energiaa, mutta ei juurikaan suojaravinteita.

Nämä ekologiset näkökulmat nousivat taas esiin. Christer ei varmasti tarkoittanut, että koko maapallon tulisi hylätä peruna ja muu tärkkelys. Ei koko palloa ole tarkoitus ruokkia lihalla ja vihanneksilla. Laiheliineille voisi jopa suosittelaa tärkkelyspitoisten ruokien lisäämistä.

Lihavuus on itsessään eko-katastrofi. Olen nyt 96-kiloisena varmasti ekologisempi kuluttaja kuin 117-kiloisena. Tämä perunan syönnin vähenemisestä huolimatta.

Perunaa ei löydy lautasmallikisoja voittavista aterioista. Kaakaota sieltä sen sijaan löytyy.

tiistai, helmikuu 02, 2010 5:04:00 ip.

Kimmo sanoi...

Mitä ne suojaravinteet ovat, entä antioksidantit? Loppuvuodesta viimeksi riisin sydänmailla kiinalaiset olivat tätä mieltä:

"[i]Potatoes in the diet contribute significantly to antioxidant daily intake worldwide.[/i]"
(J Agric Food Chem . Volume: 57, Issue: 21, Date: 2009 Nov 11, Pages: 10231-8)

Lisäksi perunassa on runsaasti masennusta ehkäisevää L-tryptofaani nimistä aminohappoa. Se tuottaa serotoniinia sitä enemmän mitä sitä saa eli kärjistäen mitä enemmän syöt perunaa, sitä vähemmän masennus vaivaa! Ei paha?

tiistai, helmikuu 02, 2010 5:35:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"Mitä ne suojaravinteet ovat"

Kaikki aikuisen miehen vitamiinit, hiven- ja kivennäisaineet saadaan vaikka 800 kCal:iin kun valitsee ruoka-aineita em. ehtojeni mukaisesti. Sopii kokeilla samaa jos laittaa perunaa lautaselle.

<http://sundqvist.blogspot.com/2009/08/samin-siwallus-johtaville.html>

Antioksidanttien suhteen en ole asiaa kovin paljon tarkastellut, mutta en usko perunan olevan häppöinen siinäkään.

Vai että mitä vähemmän perunaa, niin sitä vähemmän masennusta. Löytyisiköhän pinnistelemällä kaksi maata joissa toisessa syödään enemmän perunaa ja siellä on siitä huolimatta enemmän masennusta.

Mahtoi se ihmisen olla perin onneton ensimmäiset kaksi miljoonaa vuotta, kun sillä ei ollut perunaa murheita torjumassa.

tiistai, helmikuu 02, 2010 5:45:00 ip.

Ville sanoi...

Sami kirjoitti: "Vähennystä on helpointa ruveta etsimään tärkkelyspäästä, koska siinä on eniten energiaa verrattuna suojaravinteiden määrään. Siis tätä vähentämällä vähentää energiaa, mutta ei juurikaan suojaravinteita."

Ehkäpä eläinrasvoista voisi sanoa samaa? Niitäkin voi suht helposti rajoittaa ilman suojaravinteiden määrän rajoittamista. Sohva-perunoiden kannalta on varmaan molempi parempi. Veteraaniturheilijan blogissa näyttää olevan yllättävän paljon ohjeita heille.

tiistai, helmikuu 02, 2010 6:17:00 ip.

Rauno Satopää sanoi...
Perunan korvaaminen etikkapunajuurella on mielenkiintoinen vihje. Aion kokeilla!

tiistai, helmikuu 02, 2010 7:10:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...
"Ehkäpä eläinrasvoista voisi sanoa samaa? Niitäkin voi suht helposti rajoittaa ilman suojaravinteiden määrän rajoittamista"

Jos haluaa maksimoida suojaravinteiden määrän mahdollisimman pieneen energiamäärään tulee sekä rasvan, että tärkkelysmäärän olla pieni. Energiaravintoaineiden jakaumasta tulee erittäin proteiinipainotteinen, kun suojaravinteita on runsaasti.

Itse uskon kuitenkin, että rasvan, tyydyttynyt mukaanlukien, väistely ei ole fiksu vaan elimistö käyttää tyydyttynyttäkin rasvaa johonkin. Paljonko on oikea määrä, se onkin vaikeampi kysymys.

Syön itse rasvoja siten, että ruoka maistuu hyvältä ja nälkä lähtee.

tiistai, helmikuu 02, 2010 7:40:00 ip.

Kimmo sanoi...
Sami, kalium ei olekaan suojaravinne vai eikö sen pitoisuus perunassa ole tarpeeksi suuri? Nauris ja punajuuri oli esillä, oliko niissä suurempi kaliumin pitoisuus? Kaakaon ehdottaminen lautaselle perunan tilalle menee turhaksi hupsutteluksi vai tsekkasitko jo purukumin kalsium-määrän?

Vai et usko perunan antioksidantteihin vaikka viitekin annettiin, siis toinen tuore.

Vihjeeksi muuten, että ne ovat kuorella tai välittömästi kuoren alla. Paljonkohan perunaa kulutetaan sipseinä tai ranskalaisina?

"Potatoes and Human Health"
julkaisussa
Critical Reviews in Food Science and Nutrition, Volume 49,
Issue 10 November 2009 , pages 823 - 840
kertoo tiivistelmässään:

"The potato (*Solanum tuberosum* L.) tuber follows only rice and wheat in world importance as a food crop for human consumption. Cultivated potatoes have spread from the Andes of South America where they originated to 160 countries around the world. Consumption of fresh potatoes has declined while processed products have increased in popularity. As the potato becomes a staple in the diets of an increasing number of humans, small differences in potato nutritional composition will have major impacts on population health. The potato is a carbohydrate-rich, energy-providing food with little fat. Potato protein content is fairly low but has an excellent biological value of 90-100. Potatoes are particularly high in vitamin C and are a good source of several B vitamins and potassium. The skins provide substantial dietary fiber. Many compounds in potatoes contribute to antioxidant activity and interest in cultivars with pigmented flesh is growing. This review will examine the nutrient and bioactive compounds in potatoes and their impact on human health."

Joo, 2 miljoonaa vuotta sitten saattoi tosiaan vähän erilaisempaa jopa ilman perunaa...

tiistai, helmikuu 02, 2010 7:54:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...
Christer laittoi jo finelin listauksen jossa oli yli sata parempaa kaliumin lähdeä kuin peruna.

Ovathan A-, C-, ja E-vitamiinit antioksidantteja. Samoin seleeni.

Iskepä nyt Kimmo tähän peruna painotteinen päivän ruokavalio johon saat 800 kCal:iin kaikki suojaravinteet ja myös nuo mainitsemani antioksidantit.

Meikäläisen "samin siwallus" linkissä laitoin kaikki suojaravinteet tuohon 800 KCal:iin, mukana siis useita antioksidantteja. Ei onnistu moinen tärkkelyskasvoilla, ei sitten millään.

Peruna on köyhä, samoin kuin kaikki muutkin tärkkelyspitoiset ruoka-aineet.

Perunaa ei käytetty kaksi miljoonaa vuotta sitten, eikä myöskään kymmenen tuhatta vuotta sitten. Aika murheellisia ovat olleet nykyihmisen esi-isät.

tiistai, helmikuu 02, 2010 8:08:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...
"Potatoes are particularly high in vitamin C"

Mieti nyt hyvä mies lähteitteesi luotettavuutta. Peruna ei ole hyvä C-vitamiinin lähde. Ei sinne päinkään.

<http://www.fineli.fi/topfoods.php?compid=2270&fuclass=all&spccdiet=none&items=1000&from=top&portion=100g&lang=fi>

Uudessa perunassa C-vitamiinin määrä on maksimissaan. Finelistä löytyy vaatimattomat 268 ruoka-ainetta joissa on enemmän C-vitamiinia massayksikköä kohden. Jos vertailu tehtäisiin energiayksikköä kohden, olisi peruna vielä surkeampi. Paprikassa on n. 70-kertainen määrä C-vitamiinia verrattuna saman energiamäärän perunaan. Niin, ja C-vitamiini oli antioksidantti.

and are a good source of several B vitamins

Entäpä mitä B-vitamiinia perunassa on runsaasti? Kenties B1-vitamiinia. Ei suinkaan. Finelin listauksesta löytyy 244 parempaa lähdeä kuin uusi peruna.

tiistai, helmikuu 02, 2010 8:23:00 ip.

Anonyymi sanoi...
Oletko Sami ihan vakavissasi sitä mieltä, että mitä enemmän Finelin tunnistamia vitamiineja ja kivennäisaineita, sitä parempi ruoka?

tiistai, helmikuu 02, 2010 8:26:00 ip.

Ville sanoi...
Tuossa olisi Finelin lista kaliumin lähteistä annoskoon mukaan suhteutettuina. Kyllä siinä perunaruuat hyvin pärjäävät.

Itse kuitenkin syön perunaa samasta syystä kuin Sami rasvoja.

tiistai, helmikuu 02, 2010 8:27:00 ip.

Ville sanoi...
outo lista sikäli, että 15 g suolaa on merkitty "keskikokoiseksi annokseksi". Jos ottaa listauksen "pienistä annoksista", on 10 parhaan joukossa jäljellä pelkkiä perunaruokia.

tiistai, helmikuu 02, 2010 8:48:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"Oletko Sami ihan vakavissasi sitä mieltä, että mitä enemmän Finelin tunnistamia vitamiineja ja kivennäisaineita, sitä parempi ruoka?"

En minä ole tällaista ikinä väittänyt.

Jotkut väittävät, että vhh:lla ei saa suojaravinteita ja niitä on runsaasti esim. perunassa ja leivässä. Tämä väite on väärin.

Perunassa on todellakin kohtuullisesti kaliumia, jos otamme annoskoon huomioon. Toisaalta puutetta Kaliumista ei jää, vaikka perunan jättää kokonaan pois.

Ihminen pärjäsi ilman perunaa kaksi miljoonaa vuotta. Koko tuon ajan ihminen on kuitenkin nauttinut tyydyttyntä rasvaa enemmän tai vähemmän. Pitäisin näin ollen todennäköisempänä, että evoluutio on ohjannut enemmän tyydyttyneeseen rasvaan kuin perunaan.

Toisekseen rasva on hyvän makuista. No tietty perunaruokakin voi olla. Erityisesti uudet perunat sillin ja voin kanssa.

En minäkään ole perunaa kokonaan pois jättänyt vaikka kyllä se kovin vähäistä on tuo meikäläisen perunan kulutus.

Peruna on edelleen suojaravinneköyhä. Halusitte tai ette, mutta näin se on.

tiistai, helmikuu 02, 2010 9:05:00 ip.

Kimmo sanoi...

Eihän perunaa nyt paprikaan voi C-vitamiinin suhteen verrata, mutta laittaako joku kastiketta esim. paprikan päälle tai kenties omenan päälle? Ei, vaan perunan päälle, tai mm. riisin ja pastan, joiden C-vitamiinimäärällä ei juhlita. Itse laitan paprikaa leivälle, joskus toki pilkon sitä kastikkeeseenkin (tänään muuten kuutioin siihen mm. juurikin naurista). Omenankin syön mieluiten sellaisenaan jälkiruokaksi.

Jos kerran peruna todettiin maailman kolmanneksi merkittävimäksi ruoka-aineeksi, niin kyllä sitä silloin voi pitää oleellisena C- ja B-vitamiinin lähteenä.

Myönnettäköön, että jos asiaa pohtii kestävyysliikuntaa harrastamaton henkilö hyvinvointivaltiossa, niin asian saa näyttäytymään eri valossa, koska sen pihvikastikkeen voi laittaa vaikka ruusunmarjojen päälle.

Sami:

"Ihminen pärjäsi ilman perunaa kaksi miljoonaa vuotta. Koko tuon ajan ihminen on kuitenkin nauttinut tyydyttyntä rasvaa enemmän tai vähemmän. Pitäisin näin ollen todennäköisempänä, että evoluutio on ohjannut enemmän tyydyttyneeseen rasvaan kuin perunaan."

Mistähän tuommoinen outous kumpusi, ilmeisesti haluat spekuloida, että jos menisit muutamaksi vuodeksi ns. autille saarelle (pelkkää kalliota), niin ottaisit mukaasi ravinnoksi mieluummin tyydyttyntä rasvaa kuin perunaa? Miksi nuo kaksi ovat edes valintaparit?

Muuten tiesitkö, että ihminen valmistaa kolesterolia kehossaan riittävästi itse, joten sitä ei tarvitsisi syödä enää ulkoisesti? Silti ihminen syö sitä edelleen vapaaehtoisesti, ei ole paljon evoluutio "ohjannut". Tukkii vain turhaan verisuonet ellei syö kuituja.

Perunan tutkimus on oikeastaan vasta aluillaan kukoamineineen ja polyfenoleineen, se kuitenkin jo tiedetään että ainakaan haittaa perunan antioksidanteista ei ole, päinvastoin.

tiistai, helmikuu 02, 2010 10:23:00 ip.

Kimmo sanoi...

Perunan peptiteistä, jos jotakuta kiinnostaa...

"Tuiki tavallinen peruna saattaa sisältää sydän- ja verisuonitauteja ehkäiseviä peptidejä. MTT:n tutkijat ovat löytäneet perunasta lupaavia proteiineja, joiden rakennetta pitäisi päästä tutkimaan tarkemmin.

Peruna on suurimmaksi osaksi tärkkelystä, mutta sisältää myös varastoproteiineja. Ne muodostuvat erilaisista aminohapoista, joiden yhdistelmiä kutsutaan peptideiksi. Ne vapautuvat perunassa proteiinin autolyysin eli itsestään hajoamisen avulla."

No, ei tuon perusteella kannata johtopäätöksiä vielä tehdä, mutta uskaliaasti silti väittää etukäteen perunan olevan köyhä ravintoaine.

Pitempi selostus:

http://www.mtt.fi/julkaisut/mttelo/MTTELO_2_2008.pdf

tiistai, helmikuu 02, 2010 10:35:00 ip.

Neonomide sanoi...

Valtsu sanoi...

"ainahan suositellaan kuituviljoja mm. niiden ravintosisällön vuoksi. Stephanin mukaan puhdistetut viljat olisivat ihmisen kannalta ravinnerikkaampia."

Vihanneksissa on 2-7 kertaa ENEMMÄN kuitua kalorimäärää kohden kuin viljoissa ja niiden kuitu ei ole vain mekaaninen mikrohaavaumien aiheuttaja, vaan ravintoa suolistomme bakteereille.

Hulpeat 90% genomistamme kuuluu muille lajeille kuin Homo sapiensille, mikä viittaa siihen, että monet näistä ovat tarpeellisia. Niitä kannattaa ruokkia. Suolisto pysyy paremmin kunnossa kauran beetaglukaanilla kuin täysjyväruukiilla, mutta vielä parempi veto olisi vaihtaa täysin vihanneksiin.

Peruna ei ole vilja, mutta sen kuoreessa on mahdollisesti haitallisia aineita, jotka vähenevät kuorimisen ja prosessoinnin myötä. Ei tosin mitään viljakasvien lektiineihin verrattavaakaan ongelmallisuudellaan.

Perunaruokia EI pidä antaa vauvoille ja pienille lapsille _koskaan_ diabetesriskin rajun nousun vuoksi.

tiistai, helmikuu 02, 2010 11:39:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Vahvassa on usko perunan voimaan. On täysin turha iskeä numerot pöytään perunan surkeudesta vitamiinien lähteenä, kun uskosta on kyse.

Mikäs ihme se tämä kastike juttu nyt oli? Eikö ihminen pärjää vaikka ilman kastikkeita. Toisaalta esim. valtion lautasmallikuvissa ei useinkaan ole kastikkeita perunan kanssa.

Itse kyllä pidän kastikkeista ja en todella näe syytä miksi kastikkeita ei voisi käyttää vihannesten kanssa. Mutustelin äsken vihreää salaattia ja paprikaa joiden päällä oliiviöljyä ja ripaus merisuolaa "kastikkeena".

Lasse Viren oli kestävyysurheilija ja hänen ruuassaan oli 1-2 perunaa Haikkolan kirjan mukaan elokuussa 1972. Eli ei mikään erityinen perunan suosija hänkään. Oletteko muuten varmoja, että esim. kenialaiset juoksijat suosisivat perunaa. Välttämätön se ei ole kenellekään. Ei kestävyysjuoksijoillekaan.

Toisaalta uskoisin, että myös urheilijoiden on hyvä tiedostaa mistä ruoka-aineista saa suojaravinteita, mistä energiaa. Perunasta saa surkeasti suojaravinteita.

keskiviikko, helmikuu 03, 2010 7:10:00 ap.

S sanoi...

"Vihanneksissa on 2-7 kertaa ENEMMÄN kuitua kalorimäärää kohden kuin viljoissa ja niiden kuitu ei ole vain mekaaninen mikrohaavaumien aiheuttaja, vaan ravintoa suolistomme bakteereille."

Mitä ihmeen mikrohaavaumia?
Puhutko nyt keliakikoista, vilja-allergikoista, vai ihan tavallisista ihmisistä?

S.

keskiviikko, helmikuu 03, 2010 8:59:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Olen tutkinut perunanviljelyn historiaa Suomessa. Täällä on mielenkiintoinen keskustelu käynnissä perunan ravintoarvosta. En osaa siihen ottaa kantaa, mutta vaikka perunan ravintoarvo olisikin ollut viljaa pienempi, siitä tuli erittäin tärkeä viljelyskasvi etenkin pienviljelijöille 1800-luvulla. Perunaa on Suomessa erittäin kannattavaa viljellä, sillä sen tuotto pinta-alalta on moninkertainen verrattuna viljaan. Lisäksi peruna soveltui hyvin karuihin olosuhteisiimme. Sitä saattoi myös viljellä sellainenkin maanviljelijä, jolla ei ollut varsinaisia viljelysmaita. Oma peruna varmisti ravinnon saannin kun viljan hinta oli korkealla.

Puolustan siis perunaa historian näkökulmasta. Itse olen välttänyt perunan syöntiä koska pidän siitä saatavaa energiaa ongelmallisena. Liikun liian vähän. Paljon liikkuva voi mieluusti syödä perunaa kuten tässä blogikirjoituksessa ansiokkaasti onkin tuotu esille.

Teppo

keskiviikko, helmikuu 03, 2010 10:52:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...

"viljelyskasvi etenkin pienviljelijöille 1800-luvulla. Perunaa on Suomessa erittäin kannattavaa viljellä, sillä sen tuotto pinta-alalta on moninkertainen verrattuna viljaan. Lisäksi peruna soveltui hyvin karuihin olosuhteisiimme."

Peruna todellakin pärjää hyvin täällä pohjoisessa. Siinä on lanttuun ja nauriiseen verrattuna kolme kertaa enemmän energiaa. Niinpä sillä on osuutensa Suomen väliluvun nelinkertaistumisessa reilussa sadassa vuodessa 1750-luvulta lähtien. Eli kiitetään perunaa siitä, että ollaan olemassa. Nykyään tilanne on kovin toisenlainen kuin 1750-luvulla. Eli monen lautaselle lanttu ja nauris sopisivat perunaa paremmin.

keskiviikko, helmikuu 03, 2010 11:11:00 ap.

Tinttu sanoi...

Kyllä se peruna tosiaan on perusruokaa vielä kansan syvien rivien ihmisille; täällä maallakin keitetään perut vaan lähes joka päivä. Näin kuulee naisihmisten kuvailevan ruoanlaittoaan.

Perunan historiaan liittyen herätti ihmetystä ja kunnioitustakin vanhaa kansaa kohtaan äitini muistelukset. Muistan toki itsekkin, että ennen muinoin perunoita käytettiin säästeliäästi: isommat siemenperunat halkaistiin, ja saatiin näin pitemmästi perunanvakoa peitettäväksi kasvua odottamaan. Mutta äidin mukaan hänen lapsuudessaan - taisi olla sota-aikaa - perunan siemeneksi kelpasi melkein hidut! Suuri osa perunasta käytettiin ravinnoksi, ja vain pieni pala, lähes vain se hituosa, sai riittää uuden sadon istutukseen.

Mutta kuten täällä on todettu, aika on toinen, eikä vähiten ole muuttunut ravinnon tarve, kun ammatit ja koko elämäntapa ja sen myötä ravinnontarve on muuttunut.

Olen vähentänyt tämän sivuston "sanoman" perusteella perunan käyttöä dramaattisesti, ja uskon, että nykyisellä energiatarpeella se on järkevää ja välttämätöntä. Kotimaiset vihannokset ja juurekset ja väliin erilaiset pakastewokkisatit kyllä soveltuvat hyvin siihen perunan paikalle ruokalautaselle.

Tinttu Karstulasta

keskiviikko, helmikuu 03, 2010 12:13:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Tintulta Karstulasta tulee kerta toisensa perään miellyttäviä ja järkeviä kommentteja. Karstula on mulle sikäli läheinen, että saavutin siellä 22v sitten piirinmestaruuden poikien 16v kiekonheitossa:)

Olen siis myös keski-Suomesta kotoisin ja siinä maailmankolkassa maanviljelys ei ole helpointa harjoitettavaa. Peruna menestyy hyvin ja pieniltä plänteiltä se on tuottanut energiaa äideille ja isille siten, että nykyisin vauraammassa Suomessa saadaan energiaa liiankin kanssa. Kun tähän on yhdistetty rasvojen välttely voi seuraus olla monelle kohtalokas.

Niinpä perunan sijaan voi laittaa vaikkapa kasviöljyä valurautapannun pohjalle siihen lanttua, porkkanaa ja naurista sekä voita ja jotain lihaa. Ei muuta kuin uuniin tunniksi pariksi 150 astetta ja hyvää on, nälkä lähtee pidemmäksi aikaa ja pulskat hoikistuvat.

keskiviikko, helmikuu 03, 2010 12:35:00 ip.

Ville sanoi...

Innostuin vielä vilkuilemaan nutrition.data-sivustoa. Ainakin tuon perusteella kuorineen syöty uuniperuna on paitsi hyvä energianlähde niin myös erittäin hyvä kaliumin, C-vitamiinin ja B6-vitamiinin lähde. Näköjään asia riippuu siitä, mitä listaa katsoo ja keneltä kysyy.

keskiviikko, helmikuu 03, 2010 3:00:00 ip.

Kimmo sanoi...

"Toisaalta uskoisin, että myös urheilijoiden on hyvä tiedostaa mistä ruoka-aineista saa suojaravinteita, mistä energiaa. Perunasta saa surkeasti suojaravinteita."

Mitä haittoja on sitten odotettavissa, kun läskejä, haavaumia ja diabetesta ei ole näkynyt? Turhaa pelottelua laittaa noita perunan piikkiin, eihän tuohon usko edes kirjoittaja itse! Ylipainoa ei ole enkä ole koskaan laihduttanut.

Tänäänkin runsaasti hiilihydraattia, mm. ruisleipää ja näkkäriä, nauris-kaali-porkkanakastiketta (tai voi sitä soosiksikin sanoa ja usein sanonkin) tumman spagetin ja quinoan päälle. Perunaa ostan taas huomenna, ei sitä joka päivä ole (mutta ei pelon takia vaan vaihtelun vuoksi). Sitä tarkoitin, että kastiketta laitan aina jonkin päälle. Varmaan pärjäisi ilman, mutta miksi rajoittaa itseään turhaan.

Mitä väliä Lasse Virenin tai afrikkalaisten ruokavaliosta, tiedättekö mikä oli Carl Lewisin tai Paavo Nurmen ruokavaliota, jos nimiä pitää heitellä. Ei paljon liha kelvannut, peruna kylläkin.

Ei lehmän maitokaan ihmiselle välttämätöntä ole, mutta silti minä ja sinä sitä juomme, so?

Hikiliikuntaa tänään 1,5h ja kolmen vartin kävelyllä tarkoitus vielä mennä. Liikkumattomat syököön ihmeessä muuta kuin perunaa, jos lihominen pelottaa, mutta diabeteksen takia kannattaa välttää ihan jotain muuta ainesta.

Muuten, sitä naurista ei taida saada talvella kuin (Lapissa viljeltynä) kaskinauriina vai oletteko muita nähneet?

keskiviikko, helmikuu 03, 2010 3:23:00 ip.

Anonyymi sanoi...

"Mitä väliä Lasse Virenin tai afrikkalaisten ruokavaliosta, tiedättekö mikä oli Carl Lewisin tai Paavo Nurmen ruokavaliota, jos nimiä pitää heitellä. Ei paljon liha kelvannut, peruna kylläkin."

Täysin samaa mieltä. Yksittäiset esimerkit ovat koomisia ja kiusallisen naiiveja.

Miksi muuten suomalaisten lihominen on alkanut sen jälkeen, kun kunnollinen kuorineen keitetty peruna on hävinnyt perheiden lautasilta? Kyllähän pottu ravintosuosituksissa esiintyy, lautasilla enää nykyään harvemmin. Suositukset eivät kuitenkaan kai lihota, vaan syöminen? Nykyään perunaa syödään kotitalouksissa lähinnä sipseinä ja ranskalaisina. Nuoret eivät enää edes osaa kuoria perunoita.

keskiviikko, helmikuu 03, 2010 3:35:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"Mitä väliä Lasse Virenin tai afrikkalaisten ruokavaliosta, tiedättekö mikä oli Carl Lewisin tai Paavo Nurmen ruokavaliota, jos nimiä pitää heitellä. Ei paljon liha kelvannut, peruna kylläkin."

Viittasit itse edellä, että kestävyysurheilua harrastavalle peruna olisi hyväksi. Esitin muutaman poikkeuksen. Peruna ei ole alkuunkaan keskeisin tekijä urheilijan menestyksessä, söi sitä tai ei. Tosin urheilijana pitäisin painopisteen enemmän suojaravinteita sisältävissä ruuissa kuin peruna. Paavo Nurmi söi kalaa ainakin tämän lähteen mukaan:

http://www.novelguide.com/a/discover/ewb_19/ewb_19_07427.html

"Innostuin vielä vilkuilemaan nutrition.data-sivustoa. Ainakin tuon perusteella kuorineen syöty uuniperuna on paitsi hyvä energianlähde niin myös erittäin hyvä kaliumin, C-vitamiinin ja B6-vitamiinin lähde. Näköjään asia riippuu siitä, mitä listaa katsoo ja keneltä kysyy."

Vaikka kuinka haluatte kiemurella niin kyllä se peruna on surkea. Katso nyt niitä lähettämäsi linkin numeroita. Kysessä on 299g annos. Tämä vastaa lähemmäksi neljää hyvänkokoista perunaa. Eikä ko. annoksesta saa edes puolia päivän C-vitamiinin tarpeesta. Päivätarve on se 75mg, vajaa puolet tästä n. 35mg ja kun tämä jaetaan 299g:lla saadaan itseasiassa hieman vähemmän C-vitamiinia mitä edellä esitin uuden perunan kohdalla olevan sataa grammaa kohden.

Peruna on surkea suojaravinteiden lähde. Halusitte tai ette.

Yksittäistä ruoka-ainetta, perunaa, leipää yms. ei ole mielekästä syyttää koko lihavuusepidemiasta. Pidän lihomisen syynä itselläni "vähän rasvaa" valitusta joka puolestaan johti liian suureen hiilihydraattien määrään. Tämä ikuisen nälkäkierteeseen ja lihomiseen. Näin on käynyt lukuisille muille.

Nyt on yli 20kg vähemmän kuin pahimmillaan. Tämä on tärkeysrajoituksen ansiota.

Em. asiat pystyy yksinkertaisesti laskemaan jos omaa vaatimattomimpiakin matemaattisia taipumuksia. Esim. Matti Uusitupa ei omaa. Tiukassa näkyy laskutaito olevan blokin kommentoijillakin.

keskiviikko, helmikuu 03, 2010 6:50:00 ip.

Ville sanoi...

"Peruna on surkea suojaravinteiden lähde. Halusitte tai ette."

Näin voi tietysti olla. Jos kuitenkin vertaa tuolla nutritiondata.comin sivulla palsternakkaa, naurista, lanttua ja perunaa keskenään (vertailutoiminto vaatii sisäänkirjautumisen), pärjää peruna vertailussa ihan hyvin. Jos nämä ovat kaikki surkeita suojaravinteiden lähteitä, niin perunalla saa ainakin parhaiten vatsansa täyteen.

keskiviikko, helmikuu 03, 2010 7:04:00 ip.

Kimmo sanoi...

"Miksi muuten suomalaisten lihominen on alkanut sen jälkeen, kun kunnollinen kuorineen keitetty peruna on hävinnyt perheiden lautasilta? Kyllähän pottu ravintosuosituksissa esiintyy, lautasilla enää nykyään harvemmin."

Naulan kantaan! Ja kuoreissa ne antioksidantitkin ovat. Vuonna 2007 tutkittiin laajalti suomalaisten ravintotottumuksia ja (keitetystä) perunasta saimme keskimäärin 7 prosenttia kaikista hiilihydraateista, yhtä paljon kuin sokerista, makeisista ja suklaasta. Suotta demonisoidaan perunaa suurena suomalaisten hiilihydraattilähteenä! Sivumennen sanoen marjoista ja hedelmistä saatiin 13 prosenttia, viljoista 44% ja maidostakin 12% hiilihydraateista.

Sami, täällä ei kukaan ole ilmaissut, että söisi pelkästään perunaa, joten miksi perunasta pitäisi saada koko vuorokauden annos esim. C-vitamiinin suhteen?

Tietty jos mietitään ottaako sinne autiolle saarelle perunaa, tyydytynyttä rasvaa vai jotain muuta, sitten asiassa on edes hivenen tolkkua (vaikka itseäni ei se niinkään kiinnosta vaikka ei peruna pahimmasta päästä olisikaan, aika hyväkin valinta ehkä).

Liekö täällä perunaa kukaan 'ylivertaiseksi' ruoka-aineeksi kutsunut, se on eri sana kuin hyvä tai erinomainen.

keskiviikko, helmikuu 03, 2010 8:22:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"saimme keskimäärin 7 prosenttia kaikista hiilihydraateista, yhtä paljon kuin sokerista, makeisista ja suklaasta."

Eli peruna oli yhtä paha hiilihydraattien lähde kuin sokeri, makeiset ja suklaa. Ravitsemusvalistus varoittaa kuitenkin vain jälkimmäisestä.

"Sivumennen sanoen marjoista ja hedelmistä saatiin 13 prosenttia, viljoista 44%"

Viljatuotteiden tuputus on tietty kohtalokkainta sellaisille ylipainoisille jotka eivät suurta hiilihydraattikuormaa kestä. Jep, viljoista tulisi erityisesti varoitella.

"Sami, täällä ei kukaan ole ilmaissut, että söisi pelkästään perunaa, joten miksi perunasta pitäisi saada koko vuorokauden annos esim. C-vitamiinin suhteen?"

Ei, vaan jos haluaa saada C-vitamiinia, ilman että saa liikaa energiaa, kannattaa peruna jättää kokonaan pois ja valita vaikkapa kaalia tai paprikaa. Näistä saa hirtittävän paljon enemmän C-vitamiinia ilman huolta liian suuresta energiamäärästä.

Lopeta jo se "autio saari" vikinä. Ei siellä pärjää perunallakaan.

"Liekö täällä perunaa kukaan 'ylivertaiseksi' ruoka-aineeksi kutsunut, se on eri sana kuin hyvä tai erinomainen."

Ei se peruna ole hyvä vaan aivan paska.

keskiviikko, helmikuu 03, 2010 8:40:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"Näin voi tietysti olla. Jos kuitenkin vertaa tuolla nutritiondata.comin sivulla palsternakkaa, naurista, lanttua ja perunaa keskenään (vertailutoiminto vaatii sisäänkirjautumisen), pärjää peruna vertailussa ihan hyvin. Jos nämä ovat kaikki surkeita suojaravinteiden lähteitä, niin perunalla saa ainakin parhaiten vatsansa täyteen."

Mäkin olen käyttänyt tätä nutrition data sivustoa. Sieltä saa esim. suojaravintehimpien ruoka-aineiden listaukset energiayksikköä kohden.

Minun nutritiondata antaa varsin samansuuntaisia tuloksia kuin fineli.

<http://www.nutritiondata.com/facts/vegetables-and-vegetable-products/2546/2>

En edelleenkaan näe mitään syytä miksi pitäisi ottaa C-vitamiinia raa'asta kuorimattomasta perunasta kun sitä saa yli tuplamäärään saman massan omaavasta kuoritusta nauriista ja samalla vain kolmasosan perunan tärkkelyksestä.

Peruna on edelleen surkea. Ei löydy apua edes amerikasta.

keskiviikko, helmikuu 03, 2010 8:53:00 ip.

Ville sanoi...

Syön itse tuollaisen uuniperunan silloin tällöin lounaaksi. Jos saan siitä n. puolet päivän C-vitamiinintarpeestani, en ymmärrä mitä surkeaa siinä on.

keskiviikko, helmikuu 03, 2010 8:58:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"Syön itse tuollaisen uuniperunan silloin tällöin lounaaksi. Jos saan siitä n. puolet päivän C-vitamiinintarpeestani, en ymmärrä mitä surkeaa siinä on."

Saat siitä 278 kCal ja vain puolet päivän C-vitamiinin tarpeestasi. Sen sijaan valitsemalla 35 g paprikkaa saat n. 10 kcal energiaa ja kokonaan päivän C-vitamiinin tarpeesi. Paprikassa oli edelleen se n. 70-kertainen määrä C-vitamiinia perunaan verrattuna energiayksikköä kohden.

Tietty jos ylipaino ei ole sinulle ongelma ja tykkäät perunastasi niin ei muuta kuin anna palaa.

Älä kuitenkaan tuputa sitä muille, erityisesti ylipainoisille, koska edesautat näin heidän terveytensä tuhoamisessa.

keskiviikko, helmikuu 03, 2010 9:57:00 ip.

Tyhmä Kyselijä sanoi...

En oikein ymmärrä mikä siitä perunasta tekee niin tärkeän ruoka-aineen, että sille on VRN:n lautasmallissa varattu oma iso lohko. Finelin perusteella peruna ei loista minkään vitamiini- tai hivenainesarakeen kohdalla. Eihän se mikään huono kasvis ole, siinä on vähän kaikkea, mutta ei se kyllä erityisen hyväkään ole.

Makroainejakaumaltaanhan peruna on melko hyvä sumopainijan ruoka:
vrn: hh:50-60%, r:30%, p:10-20%
sumopainijat: hh:61-82%, r:4-8%, p:14-31%
peruna: hh:86%, r:2%, p:10%

Tyhmä Kyselijä

torstai, helmikuu 04, 2010 8:56:00 ap.

westie sanoi...

"mikä siitä perunasta tekee niin tärkeän ruoka-aineen, että sille on VRN:n lautasmallissa varattu oma iso lohko."

Ehkäpä se että jotain täytyy syödä elääkseen ja kasvaakseen ja peruna on siinä ihan ok energian lähde. Itse tykkään perunasta ja syön sitä hyvällä omalla tunnolla tavallisesti päivittäin. Voilla ja yrttiseoksella maustettu muussi on mitä mainiota kaveria lähes kaikelle.

torstai, helmikuu 04, 2010 10:15:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Mielenkiintoisia kommentteja. Itse syön varsin säästeliäästi perunaa. Se on toistaiseksi sopinut minulle hyvin tällainen vaatimattomampi perunan syönti. Jollekin toiselle voi sopia perunansyönti vähän isommissakin määrissä.

Joka tapauksessa perunan suhteen on siis tajuttava, että se on ensisijassa energialähde. Peruna on ravintoköyhä. Sen esim. Sami Uusitalo on vakuuttavasti tuonut esille.

Perunassa saattaa olla muita hyviä ominaisuuksia energiansaannin lisäksi. Peruna taitaa esim. olla aika vatsaystävällistä ruokaa. Ja erittäin edullista. Lihavuuteen taipuvaisen ei pitäisi syödä perunaa. Se on minun mielipiteeni. Peruna ei pidä nälkää loitolla, mikä on tehokkaan laihduttamisen kulmakiviä.

Vedän jossakin vaiheessa keskustelun yhteen ja mahdollisesti keskustelumme saa palstatilaa esim. Kunto & terveystiedossa.

Kiitän tässä vaiheessa arvokkaasta keskustelusta, joka mieluusti saa jatkaa.

torstai, helmikuu 04, 2010 10:33:00 ap.

Tyhmä Kyselijä sanoi...

Westie: "Ehkäpä se että jotain täytyy syödä elääkseen ja kasvaakseen ja peruna on siinä ihan ok energian lähde."

En varmaan kyllä ymmärtänyt tätäkään vastausta. Keitetty kuorittu peruna on Finelin taulukossa energian lähteenä sijalla 1521. Esimerkiksi 13 grammassa cashewpähkinöitä on saman verran energiaa kuin 100 grammassa tuota perunaa. Mutta varmaan tässäkin on joku juju, joka minulta on mennyt yli hilseen.

Tyhmä Kyselijä

torstai, helmikuu 04, 2010 10:38:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...

Enhän minäkään missään vaiheessa ole kiistänyt perunan edullista hintaa ja mahdollista hyvää makuakin ainakin uutena ja hyvin laitettuna esim. rösti-, juusto-, yms.

Käsittääkseni Christerin tarkoituksena oli tuoda esiin tämä keho suojaravinnesisältö ja verrattain suuri energia verrattuna vaihtoehtoihin ratkaisuihin, kuten kaaliin.

Ravitsemuksen keskeisin ongelma on ylipaino ja peruna erittäin keskeisessä asemassa maamme ruokakulttuurissa. Niinpä tämän asian esiintuonti on mitä tärkein. Ylipainoinen voi korvata perunan ravinteikkaammalla ja vähemmän energiaa sisältävällä kasviksella kuten kaalilla, nauriilla, lantulla..

torstai, helmikuu 04, 2010 10:52:00 ap.

Ville sanoi...

Perunan väitetty kehnous ravintoainelähteenä näyttää perustuvan lähinnä siihen että se lasketaan energiayksikköä kohden. Tätä myöten on tietenkin selvää, että jos tarkoituksena on minimoida energiansaanti, silloin perunaa ei kannata syödä. Minulle oli kuitenkin yllätys, että siitä saa noinkin paljon esim. C-vitamiinia sen perusteella, mitä olen Christerin juttuja lukenut. Hyvä että asia nyt selvisi.

torstai, helmikuu 04, 2010 12:13:00 ip.

Hanukka sanoi...

Peruna on ns. hiilaritietoisuuden levittämisen kannalta hankala tapaus. Toisaalta peruna on kovin suojaravinnepöyhä ja tärkkelyspitoinen, toisaalta se taitaa kuitenkin olla kovasti viljatuotteita harmittomampaa tavaraa. Jos nyt intoutuisin himoliikkujaksi ja haluaisin vähän kasvattaa hiilarinsaantiani, pitäisin perunaa ihan hyvänä vaihtoehtona.

Peruna on suomalaisille pyhä lehmä. Toisaalta sen käytön rajoittamisesta pitäisi puhua juuri siksi, että sitä syödään niin paljon. Toisaalta perunan kyseenalaistaminen saa ihmiset takajaloilleen, mikä tekee hallaa hiilaritietoisuuden levittämiseksi. Faktojen korjaaminen kuitenkin kannattaa aina

ja sitkeää myyttiä perunan ravinteikkuudesta esim. C-vitamiinin suhteen on korkea aika rikkoa. Eikös se vähäkin C-vitamiini tuhoutu melko tehokkaasti kypsennyksessä, eihän pottua raakana syödä?

Sanoisin, että hiilarien karsiminen kannattaa aloittaa sokerista, vehnästä ja muista viljoista. Perunakin toki kannattaa vaihtaa ravinteikkaampiin juureksiin tai vihanneksiin, mutta jos perunasta tykkää ja hiilarikiintiö sallii, niin kyllä sitä kohtuudella voi syödä.

torstai, helmikuu 04, 2010 12:13:00 ip.

westie sanoi...

"En varmaan kyllä ymmärtänyt tätäkään vastausta. Keitetty kuorittu peruna on Finelin taulukossa energian lähteenä sijalla 1521. Esimerkiksi 13 grammassa cashewpähkinöitä on saman verran energiaa kuin 100 grammassa tuota perunaa."

Ok, laitetaan sitten että peruna on erinomainen glukoosin lähde jos jonkun kroppa nyt sattuu sellaista tarvitsemaan. Tästä ketjusta voi päätellä että peruna imeytyykin ilmeisen hyvin joten siinäkin mielessä erinomainen lähde. Täysi bannaus on siksi minusta ihan turha jos sitä nyt täällä ketään esittääkään...

torstai, helmikuu 04, 2010 12:19:00 ip.

Ville sanoi...

"Eikös se vähäkin C-vitamiini tuhoutu melko tehokkaasti kypsennyksessä, eihän pottua raakana syödä?"

C-vitamiini ei tietääkseni hajoa kuin vasta jossain 190 asteessa, joten ainakin keitetessä luulisi säilyvän. Samahan pötee nauriiseenkin, jossa ei paljon muita suojaravinteita taida ollaakaan.

torstai, helmikuu 04, 2010 12:29:00 ip.

Kimmo sanoi...

Ajalta jolloin laivat olivat puuta ja raavaat miehet eivät lihomisen pelossa syöneet lounaaksi 1/4 paprikaa, olisi "maapärynnöistä" tällaista hauskaa tarinaa tarjolla:

--

Suomen Talousseura, joka perustettiin vuonna 1797, korosti eri yhteyksissä perunan tärkeyttä viljelykasvina. Seura jopa suoritti vuonna 1801 Turun lääninlasaretissa kokeilun, jossa valmistettiin ja nautittiin perunaa sisältävää "Rumfordin kreivin köyhänkeittoa". Talousseuran mukaan perunanviljely oli levinnyt vuonna 1807 Suomessa jo niin, että erityisiä toimenpiteitä sen edistämiseksi tarvittiin enää Savossa ja Karjalassa. Turkulainen apteekkariksi Johan Julin (1752–1820) kirjoitti Suomen Talousseuran pyynnöstä vuonna 1815 oppaan "Neuwo, Kuinga Wiinaa, niistä Suomen Maasa säilyväisistä Jywäin-Laista ja Maan-Perunoista hyödyllisimmällä tawalla taitaan polttaa ja Perunoista Leipää walmistaa." Perunan suosio Suomessa kasvoikin selvästi, kun sen käyttö viinanpolton raaka-aineena yleistyi. Lääkäreistä mm. Elias Lönnrot ja Samuel Roos kirjoittivat perunan ravintokäytön puolesta.

Perunalla oli kokemuksen mukaan merkitystä ravintoarvonsa ohella varsinkin keripukin ehkäisijänä. Siinä sen hyöty oli tärkeä erityisesti merimiehillä pitkien laivamatkojen aikana. Sen lisäksi peruna tarjosi tässä suhteessa tervetulleen ravintolisän Suomessa ja muissa pohjoisissa maissa etenkin talvi- ja kevätkautena, jolloin niissä oli vaikeaa saada tuoretta kasvisravintoa. Ennen perunan yleistymistä keripukki olikin Suomessa tavallinen tauti kevätkausiensa aikana. Turussa todettiin vankien keskuudessa vielä vuonna 1875 tavallista enemmän keripukkia, kun perunoista oli ollut puutetta.

--

(Suomen Lääkärelehti 1994: 24: 2377. Tarkistettu tammikuussa 2004.)

Sami:

"Ravitsemuksen keskeisin ongelma on ylipaino ja peruna erittäin keskeisessä asemassa maamme ruokakulttuurissa."

Niin, 7 prosenttia kansalaisten hiilihydraateista tulee perunasta. Ihmisten puheissa ja "lautasmallissa" se on keskeinen, mutta syönnin kanssa nykyään vähän toista. Karkit ja limsat minusta suurempi ongelma on, pilaavat kaupan päälle hampaatkin.

torstai, helmikuu 04, 2010 1:22:00 ip.

TtM sanoi...

Ylipainoisilla "ylimääräisen" hiilihydraattikuorman karsiminen tulee ensisijaisesti aloittaa sokereiden karsimisesta: makeat leivonnaiset, makeiset, sokeripitoiset juomat jne. Jos paino näiden karsimisesta huolimatta näyttää nousevan, niin listalla seuraavana ovat runsaasti tärkkelystä sisältävät ruoka-aineet: mm. vaalea leipä, peruna, pasta ja riisi. Täydellistä kieltäytymistä em. ruoka-aineista harvoin tarvitaan, mutta jossain määrin näiden osuutta olisi syytä vähentää. Ravitsemukselliselta kannalta esim. wokkivihannekset, lanttu, ruusukaali ja parsakaali ovat huomattavasti parempia vaihtoehtoja painoan tarkkailevalle henkilölle kuin peruna. Nämä ovat myös sellaisia ruoka-aineita, joilla perunan voi ihan käytännössä korvata (kaakaojauheella tuskin kukaan perunaa käytännössä korvaa).

Erityisen huonoksi vaihtoehdoksi peruna tulee tilanteissa, jolloin energiansaanti on hyvin niukkaa. Mikäli energiansaanti on vain jossain 1000 kcal tuntumassa, on perunan syöminen oikeastaan jos sulaa hulluutta – sehän on energialisäke, ei suinkaan mikään hyvä vitamiinien ja kivennäisaineiden lähde. Normaali-painoiset fyysisesti aktiiviset henkilöt voivat lähes "huoletta" syödä perunaa. Tosin hiilihydraatti- ja energiapitoisista ruoka-aineista esim. bataatti on monien vitamiinien ja kivennäisaineiden suhteen ylivoimainen perunaan nähden.

Ravitsemukselliselta kannalta peruna kannattaisi ainakin osin korvata sellaisilla ruoka-aineilla, joissa on paljon vitamiineja ja kivennäisaineita joista suomalaisilla on tavallisesti puutetta: D-vitamiini, folaatti ja rauta (ja K-vitamiini?). Usein olen havainnut myös A-vitamiinin saannin jäävän suosituksista, vaikka tutkimuksissa A-vitamiinin puutetta ei väestötasolla ole havaittu. Hedelmiä ja kasviksia karttavilla (lähinnä miehiä) myös C-vitamiinin saanti on perunan syönnistä huolimatta varsin matalalla tasolla. Runsaasti liikkuvilla henkilöillä puolestaan joidenkin energia-aineenvaihdunnassa toimivien B-vitamiinien määrät ovat turhan matalat (vaikka "tavallisen tallaaajan" saantisuositus täytyykin). Urheilijoilla myös E-vitamiinin saanti on aika niukkaa näkyvien rasvojen karsimisen johdosta.

torstai, helmikuu 04, 2010 1:52:00 ip.

Tyhmä Kyselijä sanoi...

Westie: "Ok, laitetaan sitten että peruna on erinomainen glukoosin lähde jos jonkun kroppa nyt sattuu sellaista tarvitsemaan."

Finelissä se keitetty kuoreton peruna on glukoosin lähteenä sijalla 916. Grammassa hunajaa on enemmän glukoosia kuin 100 grammassa perunaa.

Kyllä minä sen ymmärrän, että suurin osa suomalaisista syö perunaa. Itsekin syön perunaa varmaan joka viikko. En vain ymmärrä sitä, että mikä siitä perunasta tekee niin erityisen, että se pitää nostaa muiden kasvien edelle. Miksi keskivertosuomalaisen pitäisi syödä perunaa joka päivä ja paljon kerralla? Näinhän VRN:n lautasmallissa opastetaan, perunalla on siinä oma iso lohko.

Tyhmä Kyselijä

torstai, helmikuu 04, 2010 2:06:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"Ajalta jolloin laivat olivat puuta ja raavaat miehet eivät lihomisen pelossa syöneet lounaaksi 1/4 paprikkaa, olisi "maapääryönöistä" tällaista hauskaa tarjolla."

Kimmo: tekstistäsi päätellen pidät itseäsi kovinkin raavaana meikäläiseen nähden. Viittasit myös edellä ettei me harrasteta (kestävyys)urheilua - vhh:n toteuttajat.

Mä en ole häävilahjainen liikunnallisesti, mutta kyllä mä viimekin syksynä 37v 183cm/97,7kg heppuna juoksin 18km maastojuoksun 1:57 aikaan ja pystyin vetämään yli kymmenen leukaa.

Jos ottaisimme pikku skabat:

1. Maastojuoksu
2. Taljavelo (vedän lähemmäksi 150kg)
3. Paini

Kuinkas monessa lajissa pärjäisit. Huomaa olen siis ylipainoinen ja lahjaton kaveri.

Ja edelleen. Meikäläisen kohdalla se runsas tärkkelys johtaa loputtomaan näläntunteen noidankehään. Urheilu on aivan nollasummapieliä. Enemmän urheilua, enemmän nälkä.

TTM:

"Ylipainoisilla "ylimääräisen" hiilihydraattikuorman karsiminen tulee ensisijaisesti aloittaa sokereiden karsimisesta: makeat leivonnaiset, makeiset, sokeripitoiset juomat jne. "

Vaikka kommenttisi oli pääpiirteittäin järkevä, on siinä mielestäni ainakin yksi selvä moka.

Lähdet ns. herkkujen kieltämisestä. Olisi huomattavasti mielekkäämpää, ainakin psykologisesti, lähteä mahdollisuudesta eikä kiellosta. "Eli voit käyttää hyvämmakuisia rasvaisempia kastikkeita ja muita energiapitoisia maukkaita ruokia jos tärkkelyskuorma (peruna, riisi, pasta, leipä) on pienempi.

Kun olo on miellyttävän kylläinen herkut, karkit jne. jäävät automaattisesti vähemmälle. Toisaalta jos ne eivät ole kiellettyjä, vältytään turhilta kiusauksen tunteilta.

torstai, helmikuu 04, 2010 2:39:00 ip.

TtM sanoi...

No joo, ehkä olisi pitänyt karsia -sanana sijasta käyttää vähentää -sanaa. Kyllä ruokavaliossa pitää olla mukana herkkujakin – oli kyse sitten rasvaa, sokeria tai molempia sisältävistä herkuista. Rajansa kuitenkin kaikella. Runebergin tortun tai vastaavan ei tarvitse kuulua jokaisen kahvin yhteyteen. Ehkäpä karkkipäivä olisi hyvä meille aikuisillekin.

torstai, helmikuu 04, 2010 3:07:00 ip.

Kimmo sanoi...

Tyhmä kyselijä:

"Makroainejakaumaltaanhan peruna on melko hyvä sumopainijan ruoka:
vrn: hh:50-60%, r:30%, p:10-20%
sumopainijat: hh:61-82%, r:4-8%, p:14-31%
peruna: hh:86%, r:2%, p:10%"

Tuota, ajattelitko, että juurekset yleensäkin ovat kovin rasvaisia ja hyviä proteiinin lähteitä?

Sami: se oli kiero sarkasmia, rautalangasta suunnilleen tyliin minä ei-raavas syödä peruna, sinä raavas ei syödä peruna. Ei siitä kannata vetää perunoita nenään.

Totta, enemmän urheilua, enemmän nälkä, mutta aineenvaihduntakin kiihtyy ja "laihtuu ilmaiseksi".

Jotenkin kuulostaa argumenttien hukkaamiselta alkaa urheilutuloksia vertailemaan, kun puheena on ollut peruna kuviteltuna lihavuuden aiheuttajana Suomessa. Se ei suurin syntisäksi numeroiden valossa nykypäivänä ole. Perunalastut suostun myöntämään toki, itsekin niitä joskus syön vaikka ei olisi tarvis (minun herkkuni). Karkit ja limsat eivät onneksi maistu.

torstai, helmikuu 04, 2010 3:17:00 ip.

Tyhmä Kyselijä sanoi...

Kimmo: "Tuota, ajattelitko, että juurekset yleensäkin ovat kovin rasvaisia ja hyviä proteiinin lähteitä?"

En varmaan taaskaan ymmärrä kysymyksen pointtia. Minulle täytyy väentää rautalangasta, anteeksi tyhmyyteni.

En pidä juureksia rasvaisina, enkä erityisen proteiinipitoisina. Sumopainijan ruokavalioon peruna sopii ymmärtääkseni juuri vähäisen rasvan ja korkean hiilihydraattipitoisuuden vuoksi. Sumopainijan ruokavaliossahan on suhteellisesti selvästi vähemmän rasvaa keskivertojapanilaiseen verrattuna.

Tyhmä Kyselijä

torstai, helmikuu 04, 2010 3:44:00 ip.

Kimmo sanoi...

Lähinnä sitä, että ei porkkanakaan olisi hiilihydraattiprosenttien suhteen huonoa sumopainijan ruokaa h:82%, r:6%, p:9. Mansikkakin olisi ihan kelpo, hh 79%, rasvaa 4%, kun uteliaisuuttani tarkistin senkin.

Jos numeroita siis pelkästään tuijotellaan...

Eikä ole tyhmiä kysymyksiä, on vain tyhmiä vastauksia...

torstai, helmikuu 04, 2010 4:19:00 ip.

Tyhmä Kyselijä sanoi...

Pyydän anteeksi tietämättömyydestäni johtuneita virheellisiä tietoja edellä. Laskin sumopainijoiden makroainejakauman mitä ilmeisimmin väärin. Oikea jakauma lienee: hh:56-79%, r:9-15%, p:13-29%. Se on joka tapauksessa selvästi vähärasvaisempi kuin keskivertojapanilaisilla, suomalaisista nyt puhumattakaan.

Ja mikäli olen oikein ymmärtänyt, niin sumopainijan tyypillisessä ruoka-ateriassa (Chanko) nimenomaan on mm. perunaa ja porkkanaa.

Tyhmä Kyselijä

torstai, helmikuu 04, 2010 4:39:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"Ravitsemukselliselta kannalta peruna kannattaisi ainakin osin korvata sellaisilla ruoka-aineilla, joissa on paljon vitamiineja ja kivennäisaineita joista suomalaisilla on tavallisesti puutetta: D-vitamiini, folaatti ja rauta (ja K-vitamiini?). Usein olen havainnut myös A-vitamiinin saannin jäävän suosituksista, vaikka tutkimuksissa A-vitamiinin puutetta ei väestötasolla ole havaittu. Hedelmiä ja kasviksia karttavilla (lähinnä miehiä) myös C-vitamiinin saanti on perunan syönnistä huolimatta varsin matalalla tasolla."

Sanoisinpa, että C-vitamiinin saanti on surkeaa juuri perunan syönnistä johtuen. Tekemällä parempia juuresvalintoja voi nelinkertaistaa kertalaakista C-vitamiinin saantinsa. Näin käy kun vaihdat perunan vaikkapa lanttuun tai nauriiseen.

Tätä minä en tajua millään. En erityisesti kun sitä tuputetaan lihaville. Miksi Ruokakolmion pohjalla on runsasenergiset ja vähän suojaravinteita energiamääräänsä suhteutettuna sisältävät pastat, perunat, leivät yms. tärkkelyskasat? Nämä

kun korvaat vähätärkkelyksillä juureksilla ja vihanneksilla, niin paljon muuta ei tarvita. Ehkä rasvapelosta tulisi kuitenkin päästä eroon.

Näin energianmäärä pienenee ja ruoka sulaa hitaammin. Miksi lihavan lautasmallin pitäisi olla monimutkaisempi kuin vihanneksia+kasviöljyä sekä liha/kala-annos.

Lihavia, Kimmo, syytetään usein laiskuudesta. "Lihavuus on oma moka" "et ole urheilut" jne. Usein nämä syytökset tulevat juuri kestävyysjuoksijatyypeiltä, jotka eivät ole keksineet, että urheilua on muukin kuin pitkänmatkanjuoksu.

Erittäin kurjalta minusta tuntuu lihavien lasten syyllistäminen. Monet heistä yrittävät sinnikkäästi pudottaa painoaan koripallolla ja uinnilla, mutta tehtävä on toivoton kun äiti ja Pekka Puska repivät ruuasta rasvat veks ja tuputtavat tärkkelystä. Päälle kauhean terveellisiä hedelmiä, no mitäs sitten kun kaikki energia on glukoosina. Elimistö käyttää aina glukoosia energianlähteenään eikä vahingossakaan rasvakerrosta.

Noiden lasten terveyden tuhoaminen ja kärsimykset ovat teidän syytänne Matti Uusitupa, Pekka Puska & kump.

torstai, helmikuu 04, 2010 5:00:00 ip.

Janne K sanoi...

Sumopainijat eivät syö aamiaista, eli harjoittelevat nälkiintyneenä. Puolen päivän aikaan mätetään pataa, äyriäisiä, kanaa, possua, vihanneksia ja riisiä. Mättö-orgian päälle 2-4 tuntia unta, ettei kuluteta varastoja.

Illalla syödään taas maha täyteen.

Proteiinia ja hiilihydraattia. Lisäksi alkoholia reippaasti, sillä saa massaa.

Jotain tuollaista, 'sumo wrestler diet'- googlaus kiinnostuneelle.

torstai, helmikuu 04, 2010 5:07:00 ip.

TtM sanoi...

"Elimistö käyttää aina glukoosia energianlähteenään eikä vahingossakaan rasvakerrosta."

Tämä ei pidä täysin paikkaansa. Kun fyysisen aktiivisuuden teho on alle ~50% maksimaalisesta hapenkulutuksesta (VO2 max) tuottaa elimistö suurimman osan energiasta rasvoista (keskimäärin). Kun teho tästä lisääntyy, suurenee hiilihydraattien suhteellinen osuus. Tutkimuksissa on tosin havaittu suuria yksilöllisiä eroja energiaravintoaineiden käytön suhteen. Levossa elimistö käyttää kuitenkin suurimmaksi osaksi rasvoja.

Jotain perää väitteessäsi kuitenkin saattaa olla. Rungas hiilihydraattien tai rasvojen syönti lisäänee suhdetta jonkin verran syödyn energiaravintoaineen suuntaan (ainakin aterian jälkeen). Mitään massiivisia muutoksia tuskin kuitenkaan syntyy.

Jos Sami hallitset englannin kieltä, niin suosittelen lukemaan kirjan "Lore of Running" by Tim Noakes. Kirja on hyvin raskas lukea, sillä Noakesin tyyli kirjoittaa on hyvin tieteellinen. Hän enemmänkin esittelee tutkimustuloksia kuin referoi tutkimuksia. Tästä kirjasta saatat myös saada jotain tukea rasvan kestävyysuorituskykyä parantavaan vaikutukseen.

perjantai, helmikuu 05, 2010 10:51:00 ap.

Anssi Manninen sanoi...

TtM:n suosittelema kirja Lore of Running on myös minun suosikkini kestävyysfysiologian saralla.

perjantai, helmikuu 05, 2010 10:55:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...

"Levossa elimistö käyttää kuitenkin suurimmaksi osaksi rasvoja."

Tietenkin minä ole esittämiäsi juttuja lukenut. Toisaalta, jos haluaisi vain poltella rasvoja, niin eikö tuon esittämäsi väitteen perusteella tulisi olla mahdollisimman paljon levossa.

Ylipäätään nämä "rasvanpolttoilukunta" -höpinät voidaan heittää roskapönttöön. Jos liikunta on raskaampaa kuluttaa se tietty glykogeenivarastot nopeammin loppuun - joka puolestaan edesauttaa elimistön rasvavarastojen käyttöä.

No tärkeintä olisi lihavien kohdalla saada hiilarikuormaa alaspäin ja pois rasvakammosta.

perjantai, helmikuu 05, 2010 2:51:00 ip.

TtM sanoi...

"... jos haluaisi vain poltella rasvoja, niin eikö tuon esittämäsi väitteen perusteella tulisi olla mahdollisimman paljon levossa."

Energiankulutus fyysisen rasituksen lisääntyessä kasvaa, joten myös rasvojen käytön absoluuttinen määrä lisääntyy, vaikka suhteellinen käyttö väheneekin. Epäilen, että tämän tiesit itsekini.

" Ylipäätään nämä "rasvanpolttoilukunta" -höpinät voidaan heittää roskapönttöön. Jos liikunta on raskaampaa kuluttaa se tietty glykogeenivarastot nopeammin loppuun - joka puolestaan edesauttaa elimistön rasvavarastojen käyttöä."

Aika harva kuntoilija jaksaa/viitsii liikkua niin kauan, että rasvoja alettaisiin käyttää merkittävästi enemmän glykogeenivarastojen ehtymisen vuoksi. Kulutetun rasvan määrän kannalta ei käytännössä ole merkitystä millä teholla liikkuu. On totta, että kevyellä teholla liikuttaessa, elimistö käyttää enemmän rasvoja, mutta näyttäisi siltä, että kevyen liikunnan jälkeen glykogeenin käyttö energiaksi lisääntyy (lihastensisäisten rasvavarastojen palautuminen). Raskaassa liikunnassa käy puolestaan päinvastoin: liikunnan aikana käytetään enemmän hiilareita, mutta liikunnan jälkeen elimistö käyttää enemmän rasvoja (glykogeenivarastojen palautuminen). Eli ympäröivästi voidaan sanoa, että kalorikulutus ratkaisee kuinka paljon rasvaa "palaa". "Rasvanpolttoilukunnalla" viitataan sen rasva-aineenvaihduntaa tehostavaan vaikutukseen (ns. kunnan perustan kehittyminen). Monet vaan ymmärtävät tämän väärin ja kuvittelevat, että kevyellä liikunnalla rasvaa saisi määrällisesti poistumaan merkittävästi enemmän kuin vähän tehokkaammalla liikunnalla.

perjantai, helmikuu 05, 2010 4:37:00 ip.

Neonomide sanoi...

Sami Uusitalo kirjoitti...

"No tärkeintä olisi lihavien kohdalla saada hiilarikuormaa alaspäin ja pois rasvakammosta."

AFAIK painonhallinnassa tähän mennessä eräitä vähemmän tunnettuja tapoja ovat hormesikseen perustuvat strategiat kuten HIIT-tyyppinen liikunta ja patkäpaasto eli Intermittent Fasting:

"Subjects lost 2.5 +/- 0.5% of their initial body weight (P < 0.001) and 4 +/- 1% of their initial fat mass (P < 0.001). Hunger increased on the first day of fasting and remained elevated (P < 0.001). RMR and RQ did not change significantly from baseline to day 21, but RQ decreased on day 22 (P < 0.001), which resulted in an average daily increase in fat oxidation of > or = 15 g. Glucose and ghrelin did not change significantly from baseline with alternate-day fasting, whereas fasting insulin decreased 57 +/- 4% (P < 0.001)."

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640462>

HIIT:n tehosta painon pudottamisessa:

"only the HIIE group had a significant reduction in total body mass (TBM), fat mass (FM), trunk fat and fasting plasma insulin levels. There was significant fat loss ($P < 0.05$) in legs compared to arms in the HIIE group only. Lean compared to overweight women lost less fat after HIIE. Decreases in leptin concentrations were negatively correlated with increases in VO_2 peak ($r = -0.57$, $P < 0.05$) and positively correlated with decreases in TBM ($r = 0.47$; $P < 0.0001$)."

<http://www.nature.com/ijo/journal/v32/n4/abs/0803781a.html>

Koe-eläimillä - kieltämättä sekopäiseltä kuulostava - vaihtopäiväpaasto parittaisin mässäilypäivin saa ihmeitä aikaan sairausresistenssien suhteen, miksei siis ihmisilläkin?

"animal studies found decreases in lymphoma incidence, longer survival after tumor inoculation, and lower rates of proliferation of several cell types. The findings in animals suggest that ADF may effectively modulate several risk factors, thereby preventing chronic disease, and that ADF may modulate disease risk to an extent similar to that of CR. More research is required to establish definitively the consequences of ADF."

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17616757>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2402168>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17306982>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15741046>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18184721>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10524500>

Ei ihan sitä kamaa mitä Hesarin terveystoimikunta saa lukea, vai mitä ?

Ihmettelen ihmettelemisestä päästyänikin, miksi meidän pitäisi totella jotain Suomen kaltaista neoliittista ruokakulttuurista limboa näissä ravintosuosituksissa alunperinkään, jos puhutaan aidosti vain ravinnon ja elintapojen TERVEELLISYYDESTÄ ja jätetään ruokakulttuuriset nössökompromissit ja 70-luvun juoksijaruokavalioiden vertailut kerralla hyllylle ?

Kukaan ei ole vielä kyennyt perustelevaan miksi esimerkiksi vehnää _pitäisi_ olla ruokavaliossamme ollenkaan, jos yli 80% ihmisistä kehittää sen proteiineja vastaan immuunireaktioita ja kasvi on liitetty kaikkiin kroonisiin neoliittisiin ihmiskunnan sairauksiin jo 10 000 vuoden ajan ?

Niin tai toinen neoliittinen supermyrky sokeri ja tärkeämmin sen 50% puolisko fruktoosi, joka on voimakas lipogeeninen elimistön RASVOITTAJA sekä krooninen metabolinen & maksatoksiini aivan kuten etanoliaholikin, mutta jota pidetään silti "terveysmakeutusaineena".

keskiviikko, helmikuu 10, 2010 4:34:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Miten selitetään se kehoitus, että hiilihydraatteja olisi hyvä syödä aamulla? Yön aikanahan ihminen täyttää maksan ja lihasten sokerivarastot. Jos aamulla syödään hiilihydraattipitoisesti, niin eikö nämä sokerit varastoidu rasvana pakostakin, koska varastot ovat täynnä ja mahdollinen passiivinen liikkuminen ei kuluta sokereita verestä pois.

lauantai, helmikuu 27, 2010 3:18:00 ip.