

# Christerin ravintouutisia numero 48, maaliskuu 2010

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

**Taas on uutiskirjeen vuoro. Mielenkiintoisimmat helmikuun ravitsemusjutut ja –keskustelut saat lukea tässä ilmaisessa uutiskirjeessä. Tämä uutiskirje palvelee lähinnä niitä, jotka eivät itse jaksakaan kahlata terveystaloussivustani (<http://sundqvist.blogspot.com/>). Pane erityisesti merkille, että Kirjoittajavieras –sarjani on saanut jatkoa. Christerin ravintouutisia on julkaistu yli neljän vuoden ajan. Oletko lukenut kaikki? Ne löytyvät täältä: <http://ravintokirja.fi/>**

---

## Sisällysluettelo

### Christerin ravintouutisia numero 48, maaliskuu 2010 ..... 1

Johdanto .....	1
Kirjoittajavieras: Mikael Fogelholm .....	3
Maitorasva on terveellistä .....	9
Kirjoittajavieras: Pekka Puska .....	11
Lihavia lapsia kidutetaan .....	15
Tomaatilla syövän kimppuun .....	21
D-vitamiini valloittaa maailmaa .....	21
Sietämätöntä leveyttä on luettu ahkerasti .....	25
Kreiderin työryhmän jättiurakka valmis: Nykykäsityksemme urheilijoiden ravitsemuksesta .....	28
Lasten diabetes ja D-vitamiini .....	33
Probioottien terveystieteet kiistan aiheena EU:ssa .....	34
Terveellisiä ravintolisiä nyt myös avaruudessa .....	36
Diabeetikon on syytä välttää sydänlääkkeitä .....	38
Suuri ihmisten lihotuskoe on puolivälissä .....	40
Nuoret naiset - lukekaa tämä! .....	42
Trendikästä superfoodia - kananmuna! .....	44
D-vitamiini lisää testosteronia .....	45
Viisi minuuttia Spirulinasta .....	47
Kirjoittajavieras: Olli Posti .....	49

---

## 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”.

---

## Sundqvistin mainio pokkari painonhallinnasta ja terveysneuvonnasta

Paraisilla asuva filosofian tohtori, biologi Christer Sundqvist pitää Suomen suosituinta terveysblogia, jonka löytää netistä googlaamalla sanan "veteraaniurheilija". Nyt Sundqvist on julkaissut vallan mainion pokkarin ylipainosta, painonhallinnasta ja ravitsemustieteen hämmennyksestä. Sundqvist on oivaltanut esittää sanottavansa hauskaasti ja ymmärrettävästi kuvitteellisten henkilöiden, laihduttavan insinöörin Jussi Tervosen, hänen insinöörikaverinsa Risto Lahtisen, terveyskeskuslääkäri Harri Hiltusen ja vanhemman kokeneen lääkärin Tauno Tolpan ja muiden keskustelujen muodossa. Kirjassa esitetään myös tutkija Ville Salmenoksen (Sundqvist itse) näkemyksiä terveellisestä ruokavaliosta.

Jussi Tervonen on pudottanut 30 kiloa painostaan vähähiilihydraattisella ruokavaliolla. Hän karsi pois perunan, leivän, pitsat, pastat ja riisit. Häntä hoitava lääkäri Hiltunen kehuu Jussin painonpudotusta ja parantuneita veriarvoja, luullen tilanteen kohenemisen johtuneen hänen virallisterveellisistä ohjeistaan. Hiltunen edustaa perinteistä rasvakammoista näkemystä. Hän pyytää Jussin puhumaan laihdutusohjelmastaan terveyskeskuksen painonhallintakurssille. Hiltunen järkyttyy kuullessaan kuinka Jussi todellisuudessa oli laihtunut. Hiltunen alkaa kinata potilaansa Jussin kanssa väittäen, että VHH-ruokavalio on pitkän päälle vaarallinen ja se nostaa kolesterolia. Kuitenkin Jussin kolesterolit ovat laskeneet. Lääkäri kehottaa Jussia

lisäämään liikuntaa, mutta Jussi ei halua, koska hän laihtuu omaksumallaan ruokavaliollakin. Jussi hermostuu lääkäriin ja antaa tämän ja koko ammattikunnan kuulla kunniansa. Hän viiltää Lasse Virenin 1970-luvulla noudattamaan ruokavaliioon, johon kuului voita ja kananmunia. "Ei jukoliste sentään, ei tuommoista kolesteroli- ja rasvahöpötystä voi uskoa todeksi", Jussi puuskahtaa Hiltuselle. Lukijan on suorastaan vaikea pidätellä naurua.

Sundqvist kykenee tiivistämään kirjaansa ravitsemusneuvonnan koko ongelmakirjon: Perinteinen rasvakammo on johtanut liialliseen hiilihydraattien syömiseen ja ennennäkemättömään lihavuus- ja diabetesepidemiaan. Virallinen ravitsemusneuvonta on kriisissä, siltä on kadonnut uskottavuus. Kirjan lukaisee yhdessä iltapäivässä, mutta sen sanomaa voi pohdiskella vaikka lopun elämäänsä. Opus on myynnissä Aurinkorannikolla Hemingwayn kirjakaupassa. Suosittelen!

Christer Sundqvist: Sietämätön leveys, 2010, 150 sivua. Kustantaja: SUL Julkaisut Oy <http://www.sietamatonleveys.fi/>





**Hiihtäjäpoikani Jan-Eric Sundqvist (21 vuotta). ”Tuntuma Suomen kärkeen säilyi.”**



**KESKO**



**Mainostilaa voi ostaa minulta!  
Hinnat alkaen 50 €/ 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

**Kirjoittajavieras: Mikael Fogelholm**

**\*\***

**Christer on pyytänyt minua kirjoittamaan blogiinsa terveystuokunnasta.** Pyyntö on sinänsä rohkea teko Christeriltä, sillä minä kuulun siihen joukkoon, jonka asiantuntemuksen blogin lukijat ovat niin monta kertaa kyseenalaistaneet. Pyyntöön positiivisesti vastaaminen on tietysti yhtä typerää, mutta riski on otettava.

Mikael Fogelholm, ETT, dosentti

Yksikön johtaja, Suomen Akatemia, terveyden tutkimus

# Hyvä kunto on terveellistä

## Fyysinen kunto ja kuolleisuus

Haluan kirjoituksellani tuoda esille kaksi tuoretta meta-analyysiä fyysisen kunnan, lihavuuden ja kuolleisuuden yhteyksistä.

Ensimmäinen näistä on japanilaisen tutkijaryhmän (Kodama ym. 2009) meta-analyysi hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnan eli kestävyyskunnan merkityksestä kuolleisuuden ennustajana. Meta-analyysi kattoi seuranta- eli kohorttitutkimukset vuosien 1966 ja 2008 välillä. Analyysiin valikoitui lopulta 33 tutkimusta. Näissä siis seurannan alussa kaikilta osallistujilta oli mitattu kestävyyskunto rasiustestillä. Vastemuuttujana käytettiin kokonaiskuolleisuutta sekä sydän- ja verisuonitautikuolleisuutta. Tarkoitus oli siis katsoa, onko parempi kunto yhteydessä vähäisempään kuolleisuuteen.

Pääanalyysissä tutkittiin sitä, kuinka paljon n. 10 % ero fyysisessä kunnossa (vastaa hapenkulutuskyykyä 3,5 ml/kg minuutissa) merkitsee kuolleisuudelle. Tutkimuksen mukaan 3,5 ml/kg minuutissa parempi kunto seurannan alussa ennusti 13 % vähäisempää kokonaiskuolleisuutta ja 15 % vähäisempää sydän- ja verisuonitautikuolleisuutta. Muun kirjallisuuden perusteella tällainen muutos kuolleisuudessa saataisiin silloin, kun vyötärön ympärys pienenee 7 cm. Tämä taas on suunnilleen sama kuin 10-15 kg painonmuutos.

Kodaman ym. meta-analyysi kertoo siis vakuuttavasti siitä, että fyysinen kunto on merkittävä terveystekijä. Huonokuntoisen, liikuntaa harrastamattoman henkilön on mahdollista parantaa hapenkulutuskyykyään 3,5 ml/kg minuutissa jopa pelkkää reipasta kävelyä 2,5 h viikossa sisältävällä ohjelmalla.

## Suojaako hyvä kunto lihavuuden haitoilta?

Usein liikunnan mielletään vaikuttavan lihaviin terveyteen nimenomaan paremman painonhallinnan kautta. Kodama ym. vertasivat kunnan eroja vyötärön ympäryksen eroihin. Yksi kiinnostava kysymys – johon em. meta-analyysissä ei viitattu – on se, voiko hyvä kunto jopa kompensoida lihavuuden terveysriskejä. Onko siis normaalipainoinen huonokuntoinen paremmassa vai huonommassa asemassa kuin vähintään kohtuullisessa fyysisessä kunnossa oleva lihava henkilö?

Omassa systemoidussa katsauksessani analysoin huonon kestävyyskunnan tai vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja lihavuuden terveysvaikutuksia. Tavoitteena oli vastata kysymykseen, onko haitallisempaa olla normaalipainoinen ja huonokuntoinen (tai fyysisesti passiivinen) kuin lihava, mutta hyväkuntoinen (tai fyysisesti aktiivinen). tehtiin kirjallisuushaku vuosilta 1990–2009. Tutkimukseksi hyväksyttiin kohortti- ja tapaus-verrokkitutkimuksia aikuisilla. Yhteensä 36 tutkimusta hyväksyttiin katsaukseen. Meta-analyysiä ei tulosten vaihtelevan esitystavan takia voitu tehdä. Sen sijaan lihavuuden asteen vaikutusta tulokseen pyrittiin arvioimaan. Katsauksen analyysien mukaan kokonaiskuolleisuus sekä sydän- ja verisuonitautikuolleisuus olivat alhaisempia hyväkuntoisilla lihavilla, verrattuna huonokuntoisiin normaalipainoisiin. Toisaalta riski saada seurannan aikana tyyppi 2 diabetes oli suurempi lihavilla fyysisesti aktiivisilla, kuin normaalipainoisilla fyysisesti passiivisilla. Tämän katsauksen tulokset eivät välttämättä ole sovellettavissa henkilöihin, joiden BMI on yli 35.

Kun kokonaiskuolleisuuden sekä sydän- ja verisuonitautikuolleisuuden analyysissä tarkasteltiin tutkimuksia, joissa kunnan sijasta oli fyysinen aktiivisuus, tulosten hajonta oli suuri, eikä selkeää johtopäätystä voitu tehdä. Tämä voi osin johtua siitä, että kunnan arviointi on tarkempaa kuin fyysisen aktiivisuuden arviointi. Toisaalta hyvää kuntoa selittävät osin samat geneettiset tekijät kuin alhaista sydän- ja verisuonitautikuolleisuuttakin. Diabetestutkimuksissa taas fyysistä kuntoa ei mitattu riittävän monessa tutkimuksessa, jotta sen ja lihavuuden asteen vaikutuksia sairauden ilmaantuvuuteen olisi voinut tutkia. Kaikkiaan liikuntaa ja/tai hyvää kestävyyskuntoa koskeneet myönteisen tulokset olivat vielä selkeämmät, jos lihaviin sijasta analysoitiin vain liikapainoisia (BMI 25-29,9).

# Mitä tulokset tarkoittavat?

Tutkimukset fyysisen kunnon ja terveyden yhteyksistä ovat erittäin vakuuttavia. Väestötason tutkimuksia on runsaasti. Monissa on ollut pitkä seuranta, runsaasti tutkittavia ja kunto on myös mitattu luotettavasti. Syy-seuraussuhdetta vahvistaa havainto annoksen ja vasteen yhteydestä eli mitä parempi kunto, sitä parempi terveys.

Vaikka liikunta ilman kunnon muutoksia näyttää myös terveyden kannalta edulliselta, on kuntoa parantava liikunta vielä parempaa. Tämä ei kuitenkaan välttämättä tarkoita hyvin raskasta liikuntaa, sillä huonokuntoisella jo reipas kävely parantaa kuntoa – tosin on myönnettävä, että monelle huonokuntoiselle reipas kävely saattaa tuntua rasittavalta. Tärkeintä näyttäisi olevan rapakunnon välttäminen, mutta keskikuntoinenkin hyötyy kunnon paranemisesta. Tällöin on kuitenkin jo otettava omiin rutiineihin mukaan rasittavampaa liikuntaa.

Lihavuuden yleistyessä liikunnan ja kunnon merkitys lihavuuden terveystekijänä vain korostuu. Tosin tämä sama asia todennäköisesti havaittaisiin myös ravitsemuksen, lihavuuden ja terveyden yhteyksiä tarkasteltaessa: lihavilla ruokavalion muuttaminen terveellisemmäksi suojaa lihavuuden riskeiltä jopa ilman painonmuutoksia. Ikävä kyllä tätä asiaa on tutkittu vähemmän ruokavalion näkökulmasta, kuntoon ja liikuntaan verrattuna.

Suomalaisten lihomisessa fyysisen aktiivisuuden muutoksella lienee suuri merkitys. Ratkaisevaa lienee se, että energiankulutus työssä, työmatkoilla ja vapaa-ajan arkiaskareissa on vähentynyt verrattuna 20–30 vuoden takaiseen tasoon. Kuntoliikunnan määrä on sen sijaan suurentunut, mutta se ei ole läheskään ollut riittävä kompensoidakseen muun fyysisen aktiivisuuden vähentymistä.

Kirjallisuus:

Fogelholm M. Physical activity, fitness and fatness: relations to mortality, morbidity and disease risk factors. A systematic review. *Obes Rev.* 2009 Sep 9. [Epub ahead of print]

Kodama S ym. Cardiorespiratory fitness as a qualitative predictor of all-cause mortality and cardiovascular events in healthy men and women. *JAMA* 2009;30:2024-35.

Matti Tolonen sanoi...

Hyvä ja ytimekäs kirjoitus, joka vahvistaa jo pitkään vallinnutta käsitystä säännöllisen kuntoliikunnan myönteisestä merkityksestä terveydelle. Asiasta tuskin on erimielisyyttä.

Fogelholmin kirjoitusta lukiessa tuli mieleeni, kuinka 1970-luvun alussa perustin Tapiolaan Suomen ensimmäisen kuntoliikuntaseuran, nimeltään Kuntoretki. Siihen liittyi satoja ihmisiä. Eräs urheilun keskusliitto kutsui minut puhutteluun, jossa oudoksuttiin, että urheiluseurojen rinnalle ilmestyy kuntoliikuntaseuroja.

Ne olivat tuolloin tarpeellisia, sillä yksin hölkkäviä ihmisiä, etenkin naisia, pidettiin omituisina. Yhdessä hölkkäminen onnistui hyvin. HS teki asiasta kokosivun jutun. Kuntoretken lenkkeilystä sai alkunsa Länsiväylä-juoksu, kun Länsiväylä -niminen lehti kiinnostui asiasta.

Jokunen vuosi sitten Kuntoretki lopetettiin, kun sen missio oli tullut suoritetuksi. Kuntoilija ei enää tarvitse välttämättä tukijoukkoja, jokainen voi hölkkätä halutessaan yksinkin, ilman, että siihen suhtauduttaisiin kummajaisena.

tiistai, maaliskuu 30, 2010 5:36:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"kuinka 1970-luvun alussa perustin Tapiolaan Suomen ensimmäisen kuntoliikuntaseuran, nimeltään Kuntoretki. Siihen liittyi satoja ihmisiä."

Nykyään, kun liikuntaa harrastetaan kuntoilumielessä paljon enemmän on sillekin olemassa liitto.

<http://www.kunto.fi/jasenyyys/>

"sillä yksin hölkkäviä ihmisiä, etenkin naisia, pidettiin omituisina."

Nykyään ei todella pidetä. Pullerotkin hölkkäilevät minkä vain pystyvät. Massajuoksupahtumia on paljon enemmän ja niissä on myös paljon enemmän osanottajia.

tiistai, maaliskuu 30, 2010 6:16:00 ip.

Timo Kuusela sanoi...

Tervetuloa Mikael kommentoimaan.

Tietääkseni ketään ei ole syöty elävältä kommenttiensa vuoksi. Toisaalta olisi hyvä pitää mahdollinen riitely asioiden, ei henkilöiden tasolla. Joskus vain tuntuu, että on sanottava lujaa. Esittämäsi asia myönnetään yleisesti. Olen samaa mieltä itsekin.

Tänään kommentoin toisaalla metabolisena oireyhtymänä tunnetun oiresikermän tiimoilta. Vaadin, että todettu tila tunnustetaan yleisiin aineenvaihduntasairauksiin johtavaksi päätetapahtumaksi. Tämä siksi, että vielä olisi aikaa puuttua tapahtumiin ennen kuin diagnoosiksi kirjoitetaan T2DM (2-diabetes), oireinen sepelvaltimotauti/infarkti, yllättävä aivohalvaus jne. Nämähän ovat niitä lopullisia päätetapahtumia, joiden hoito on vaativaa, kallista ja potilasta rasittavaa, jos vielä on, mitä hoitaa.

Näistä vaivoista kärsivien joukko Suomessa on suuri. Puolella kansalla on perintönään taipumus sairastua metaboliseen oireyhtymään.

On aika toivotonta saada tällaiset henkilöt edes jonkinlaiseen liikuntaharrastukseen. Varmaan liikuntareseptiä laiminlyödään resepteistä eniten vain siksi ettei sitä pystytä noudattamaan.

Yritäpä itse väljä muovipussi päässä ja tukehtumisrajalla liikkuu.

Peruskysymys on, miten ihminen tähän tilaan joutuu. Miten on mahdollista, että juuri velvollisuudentuntoinen Suomen kansa on kärsijöiden etunenässä? Olemmeko sittenkin tehneet virheitä yleisellä tasolla s.o. neuvonnassa/ ohjeistuksessa.

Kuopiossa väitteli pari viikkoa sitten Petteri Kallio, jonka töissä tulee esille ravitsemuksen ja geeni-ilmentymien yhteys. Valkea leipä käynnistää tulehdusta suosivia geenejä. Valkean leivän välttäminen vaimentaa samat geenit.

Edesmennyt Leena Peltonen-Palotie ennätti ryhmineen saada valmiiksi identtisillä kaksoilla samankaltaisen ja erittäin arvokkaan työn. Työ julkaistiin pari vuotta sitten. Lääkäri ja ravitsemustieteilijä Kirsi Pietiläinen, joka teki muulin työn Leenan työryhmässä totesi oltuaan vastaväittäjänä Petteri Kallion väitöksessä jotakin itseäni, konkaria, liikauttanutta elämäntapojen/ravitsemuksen merkityksestä ja tärkeydestä erittäin nöyrän ja aidon tutkija asenteella.

Monella tavalla olemme lähestymässä maaliiviivaa käyttäkseni liikunta-aktiivien termiä. Olemme lähestymässä maaliiviivaa tiedon kilvassa.

Omalta kohdaltani olen vakuuttunut ja hyvin monen muunkin kohdalla nähnyt, miten pelkästään ohutsuolesta imeytyvien hiilihydraattien sovitaminen kehon sietämiin rajoihin useimmiten palauttaa paitsi erheytyneen aineenvaihdunnan (sokerit, "kolesterolirasvat" jne) raiteilleen mutta myös liikuntaharrastus elpyy tai alkaa uutena harrastuksena. Tälle on lisäksi vankat fysiologiset perusteet

Lopuksi vielä monesti toistamani vaade. Tutkittakoon (potilas omana verokkina) ne nopeat edulliset muutokset painossa, metaboliiteissa jne, joita potilaaseen sovitettu ravitsemus ja yleisimmin hiilihydraatin rajoitus tuottaa. Menetelmäksi suositan ja olen pitkään suosittanut kotimaista 1H NMT-tutkimusta.

tiistai, maaliskuu 30, 2010 6:28:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"Suomalaisten lihomisessa fyysisen aktiivisuuden muutoksella lienee suuri merkitys. Ratkaisevaa lienee se, että energiankulutus työssä, työmatkoilla ja vapaa-ajan arkiaskareissa on vähentynyt verrattuna 20—30 vuoden takaiseen tasoon."

Martinlaakson koululaiset ovat nykyisin lihavampia kuin 80-luvulla. Lähiön talot ja koulut ovat täsmälleen samoissa paikoissa kuin tuolloin. Millä tavoin koululaisten työn, työmatkan ja arkiaskareiden energiankulutus on vähentynyt 80-luvulta tähän päivään tultaessa?

"Kuntoliikunnan määrä on sen sijaan suurentunut, mutta se ei ole läheskään ollut riittävä kompensoidakseen muun fyysisen aktiivisuuden vähentymistä."

Eli kuinka paljon kuntoliikunta on noussut kCal/päivä ja paljon muu liikunta kCal/päivä on vähentynyt. Onko tästä jossain dataa. Mikä on em. muutosten erotus.

On tämä koko keskustelu aina niin höpöhöpöä. Kallit veromarkoilla elävät virkamiehet jankuttavat p:tä vuodesta toiseen. Kansan lihominen ei ole liikkumattomuuden syytä vaan teidän väärin ohjeidenne syytä. Näin se vain on.

tiistai, maaliskuu 30, 2010 6:29:00 ip.

Ari sanoi...

Tuosta fyysisestä aktiivisuuden vähenemisestä viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana. Itse olen varmaan samaa ikäluokkaa mr. Uusitalon kanssa ja ainakin minä olen havainnoinut sen että, tuona aikana lasten pelit ja leikit ovat muuttuneet paljolti aktiivisista pihaleikeistä pleikkareitten ääreen. Kaikennäköinen ohjattu kuntoliikunta on kyllä lisääntynyt huomattavasti, mutta se ei riitä mielestäni

mitenkään korvaamaan niitä tuntikausien temmellyksiä joita itsekin 30.v sitten harrastin aktiivisesti.

Sehän on "todistettu" että viranomaistahon suositukset ovat hiilihydraattien ja rasvakammon osalta pielessä, mutta mielestäni on kohtuutonta vierittää kaikkea vastuuta nuorison lihomisesta heillekään. En ihan tältä istumalta usko että nuorison ylipaino-ongelmat ovat kaikilta osin heidän "lautasmalleistaan" peräisin. Kyllähän vanhemmillakin pitäisi olla joku vastuu vielä jälkikasvustaan, vaikka sitä on kovin pyriyty nykyisin ulkoistamaan.

Se että tuona samana ajanjaksona on ilmestynyt "mäkkäri" ja pizzeria joka kadunkulmaan, ei myöskään ole nuorison hyvinvointia edistänyt. Noiden pikaruokapaikkojen antimia kun sitten mässytetään energiajuomien ja kilon karkkipussien kanssa pleikkarin ääressä niin avot.

Ari

tiistai, maaliskuu 30, 2010 8:49:00 ip.

Seppo sanoi...

Tervetuloa dosentti Fogelholm minunkin puolestani kirjoittajaksi Christerin terveystaloon. Olen täsmälleen samaa mieltä kanssasi liikunnan terveysvaikutuksista. Liikunta todellakin parantaa kuntoa ja sillä tavalla voi pitempään säilyttää terveys. Minun on tapana ajatella että liikunta korjaa jopa ruokavalion aiheuttamat vauriot. Ei tarvitse syödä niin mahdottoman kevyesti jos liikkuu paljon. Jään odottamaan vilkasta keskustelua. Ei minulla enempää ollut asiaa.

tiistai, maaliskuu 30, 2010 9:18:00 ip.

Jerik sanoi...

Olen kyllä Samin kanssa samaa mieltä lasten lihomisen syistä. Koska liikunnan osuus on n. 20% ja ravitsemuksen 80% painonhallinnasta (ellei ole ammattiliikkuja, maratoonari, triathlonisti), joten ihan sama miten on lasten liikkuminen muuttunut, koska sen vaikutus on niin pieni.

tiistai, maaliskuu 30, 2010 11:17:00 ip.

Jerik sanoi...

Ei taida kuulua aiheeseen, mutta... Muistan olleeni n. 20-25 vuotta sitten osallistumassa johonkin tutkimukseen ja mittauttamassa rasvaprosenttiani Mikael Fogelholmien luona, kun hän teki jotain tutkimusta urheilijoiden lisäravinteiden käytöstä (Jos muistan oikein). Harrastin tuolloin aktiivisesti kuulantyyntöä, ja Mikael ihmetteli, että onpa alhainen rasvaprosentti heittolajin harrastajaksi, lukema näytti silloin n. 7,5% :-)

tiistai, maaliskuu 30, 2010 11:25:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"joten ihan sama miten on lasten liikkuminen muuttunut, koska sen vaikutus on niin pieni."

Juuri tätä pointtia lähdin hakemaan näillä Fogelille esitetyillä /Kcal kysymyksillä.

Aivan yks. ja sama. Erot kulutuksessa ovat mitättömiä ja nekin taatusti kompensoituvat syömällä.

Jerik oli siis kuulantyyntäjä. Mä heittelin kiekkoa 80-luvulla.

Ari. Monen muun tavoin sinulla on nostalgisia lapsuusmuistoja. Niin minullakin on. Luistelua, rönöä, hiihtoa, ... korttipeliä, elektroniikkapeliä, tytöillä barbeja ja nukkekoteja, afrikan tähteä jne.

Vika ei ole niinkään lautasmalli vaan "vähän rasvaa" -dogma. Lautanen oli rasvaisempi 70-luvulla ja sitä kautta ohjasi hitaampaan ruuan sulamiseen ja vähempään hiilari (lähinnä tärkkelys) kuormaan.

Epäilemättä lääkäreiden ja ravitsemustieteilijöiden tekemän rikoksen vastuu on perin suuri. He ovat esim. kiduttaneet ja tappaneet lapsia, aiheuttaneet useita lihomisesta johtuvia halvaantumisia, syöpiä jne.

Asia on nyt nostettava pöydälle ja tilanne korjattava. Lapset ovat jo kärsineet tarpeeksi.

keskiviikko, maaliskuu 31, 2010 2:58:00 ap.

Tuula sanoi...  
Karkeaa luettavaa nuo Samin viimeiset rivit tuossa edellä.

Mutta näinhän se on. Totta se on. Ja huolta, murhetta, tuskaa kärsimystä - ja vainajia tulee lisää kiihtyvällä vauhdilla lähivuosisikymmeninä, kun väärin ravitut lapsemme kasvavat aikuisikään.

Ollaan vasta alhon reunalla. Se vain syvenee ja laajenee. Ja kuka kaiken maksaa? Ketkä ansaitsevat rahat tässä yhteiskunnassa, kun nyt jo nuorena niin paljon terveys- ja mielenterveysongelmia, joihin eittämättä suuri syy väärällä, heikkolaatuisella ravitsemuksella.

On hyvä sanoa asia joskus suoraan ja suomeksi, kuten Sami noissa loppulauseissaan sanoo. Ne ovat totta joka sana!

Tuula Karstulasta

keskiviikko, maaliskuu 31, 2010 8:17:00 ap.

Kimmo sanoi...  
Jerik:  
"Koska liikunnan osuus on n. 20% ja ravitsemuksen 80% painonhallinnasta (ellei ole ammattiliikkuja, maratoonari, triathlonisti), joten ihan sama miten on lasten liikkuminen muuttunut, koska sen vaikutus on niin pieni."

Prosentit todellakin ovat suunnilleen tuota kokoluokkaa. Miten monta prosenttia ylipainoa lapsille on tullut?

keskiviikko, maaliskuu 31, 2010 8:42:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...  
Karkeaa kieltä Sami Uusitalo käyttää, mutta hän on kyllä todella hyvä asioiden havainnollistaja. Otin pois yhden kommentin häneltä sen takia kun noin suoran kirjoituksen ymmärtäminen ei onnistu useimmilta lukijoilta. Ja varsinkaan se ei onnistu niiltä, jotka eivät ole oivaltaneet yhtään mitä Sami ajaa takaa. Eivät ymmärrä sitä epätoivoa mikä panee miehen kirjoittamaan noin kärkevästi asioista. Hänen esittämänsä vakava suoranainen syyte pitäisi ottaa puheeksi saunan lauteilla. Siinä kun kiukaan urut soivat, syytteen saaneet miehet voivat puolustaa linjaustaan Samille. Toivottavasti tällainen saunailta järjestyy.

keskiviikko, maaliskuu 31, 2010 11:28:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...  
Monet valistajamme vetävät herneen nenään kun heidän oppejaan arvostellaan. Tuulan sanoin:

"Ja huolta, murhetta, tuskaa kärsimystä - ja vainajia tulee lisää kiihtyvällä vauhdilla lähivuosisikymmeninä, kun väärin ravitut lapsemme kasvavat aikuisikään."

Kummalla sitten on perusteltu syy vetää herne nenään. Niillä joiden oma tai läheisten terveys on tuhottu vai niillä jotka ovat sen tuhonneet?

Siinäpä sitten saunan lauteille vähemmän leppoinen alustus.

keskiviikko, maaliskuu 31, 2010 12:19:00 ip.

Matti Tolonen sanoi...  
Ruotsissa käydään niinikään ankaraa vääntöä virallisterveellisestä ravitsemuksesta. Linköpingin yliopiston

sisätautiopin professori Fredrik Nyström hutkii Ruotsin Eviraa (Livsmedelsverket) oikein olan takaa Framtidens Land - verkkolehdeissä. Nyströmin mielestä voimassa olevat ravitsemussuosittukset olisi heitettävä romukoppaan.  
<http://20.fi/4149>

Yksi Nyströmin mieliteemoja on pelotella ravintolisillä. Aina löytyy jokin referenssi, joka tukee kirjoittajan ennako- ja epäluuloja. Nytkin Nyström vetoaa ala-arvoiseen meta-analyysiin. Nyström ei näköjään ole selvillä siitä, ettei ravintolisillä Ruotsin lainsäädännön mukaan voi olla sivuvaikutuksia, koska niitä ei yksinkertaisesti ole elintarvikkeilla, joihin ravintolisätkin luokitellaan (määritelmän mukaan).

keskiviikko, maaliskuu 31, 2010 1:08:00 ip.

Risto sanoi...  
Hieman arveluttaa päästä Samin tapaiset maallikot liian suureen rooliin tässä Suomen tutkitusti parhaassa terveysblogissa. Itse olen iloinnut blogin ylläpitäjän Christer Sundqvistin nöyrästä asenteesta. Vaikka hän sadoin (tuhansin?) kirjoituksin itse on osoittanut omaavansa oivalliset kirjoitustaidot, niin hän antaa tilaa muille oivallisille kirjoittajille ja terveysvaikuttajille. Tällaista asennetta harvemmin näkee Suomessa. Liikuntakipinän syttymistä toivon ihan jokaiselle, sillä liikunnasta on tutkitusti hyötyä ihmisen terveydelle. Toivon että kirjoittajavieraita tulee lisää. Se on parantanut tämän jo ennestään korkealuokkaisen terveysblogin arvostusta. Fogelholmin kirjoitus on erittäin hyvä!

keskiviikko, maaliskuu 31, 2010 1:17:00 ip.

Jerik sanoi...  
Loistavaa, että on olemassa blogi, jossa sekä maallikot että asiantuntijat voivat tasa-arvoisesti keskustella ja viestitellä ravitsemuksellisista asioista. Maallikoilta löytyy paljon enemmän käytännön kokemuksia erilaisten ruokavalioiden noudattamisesta (koska meitä maallikoita on niin paljon enemmän...). Kliinisiä kokeita on siis menossa koko ajan. Tulosten arvioinneissa on hyvä saada sitten näkemyksiä myös ns. oikeilta asiantuntijoilta.

keskiviikko, maaliskuu 31, 2010 2:54:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...  
Jerikiltä hyvä ja tasapainottava kommentti heti Riston kommentin jälkeen. Ehdin jo ahdistua ajatuksesta, että minun pitäisi jollakin tavalla kommentoida Riston mietteitä. Jerik pelasti. Kiitos! Toimit kuin Jerikon muuri puolustaessasi oivallisella tavalla maallikoiden näkemyksiä.

Ongelmana tässä on lähinnä asiantuntijoiden vähättelevä asenne. Nyt tiedän syyllystyväni herjaan, mutta otan yhden esimerkin: Olin tehnyt valtavasti etukäteistyötä valmistellessani yhdessä Mikael Fogelholmin kanssa taannoista hiilihydraattikeskustelua Suomen Akatemiassa. Vokottelemalla vokotellut asiantuntijoita paikalle ja saanut heiltä jopa etukäteen heidän puheenvuoronsa. Synkronisoitin kaikkien aikataulut. Olin hirvittävän pettynyt kun professori Matti Uusitupa minut nähdessään veti naamalleen kyllästyneen ilmeen ja sanoi: "Ai sinäkö olit se kaveri, joka lähetteli niitä sähköposteja." Aika pahasti sanottu, ainakin minun mielestäni. Niin kuin tässä ei vielä olisi ollut kylliksi. Muiden valmistellut puheenvuorot kuultuaan olisi uskonut, että laajaa arvostusta saanut tutkija Uusitupa olisi valmistellut puheenvuoron tilaisuuteen 9.2.2009. Ei, siellä katsottiin tarpeelliseksi esittää jokin käsittämätön kongressiraportti, joka kyllästyneellä asenteella puoliväkinen tarjottiin kuulijoille. Onneksi kaikki asiantuntijat eivät sentään näin kauheita ole! Olkoon tämä varoitavana esimerkkinä miten alas jotkut ihmiset ovat valmiita vajoamaan. Minä kertoessani tällaisen tosijutun professori Uusituvasta ja hän toimiessaan näin ylimielisesti.

Olen joskus kovastikin yrittäen pyrkinyt saamaan asiantuntijoilta jotakin faktaa, jota vastaan maallikon näkemys voitaisiin peilata (ei teillata!). Se onnistuu kovin harvoin. Mikael

Fogelholm on harvinainen poikkeus. Häneltä irtoaa punnittua pohdintaa sekä julkisesti että privaattisti. Valitettavan harvoin monelta muulta asiantuntijalta.

Minun mielestäni jonkun asian aito "asiantuntijuus" voi syntyä vasta sitten kun tuomme yhteiseen tietopankkiin riittävästi näkökohtia asiasta. Yksipuolinen tiedonvälitys on out. Sosiaalisten medioiden (blogit, Facebook, irc, tiede.fi -lehden keskustelut jne.) hieno puoli on se, että se luo pohjan tällaiselle monipuoliselle vuorovaikutukselle. Tämän blogin isäntänä voin sanoa, että olen todella ylpeä kaikista kommentoijista ja vieraskirjoittajista. Minun rooliksi jää pitää tämä keskustelu aisoissa niin, että keskustelustamme on jotakin hyötyä kun rakennamme yhdessä parempaa Suomea. Suomi ei ole vielä "valmiiksi rakennettu", ainakaan terveyden saralla.

keskiviikko, maaliskuu 31, 2010 3:28:00 ip.

Seija sanoi...

Hyvä isännän puheenvuoro! Leikin ajatuksella, että mitähän tuosta kommentistasi voisi päätyä jonkun sensaatiolehden palstoille? Totesin että otsikkona olisi varmaan "Ylimielinen professori Uusitupa". Kuinka moni sensaatiolehti, kuinka moni lukija näkee sen loistavan ajatuksen mikä tuossa kommentistasi on se ydinajatus: "Aito asiantuntijuus luodaan yhdessä!"

keskiviikko, maaliskuu 31, 2010 3:39:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Olipas tukevaa kakkua tarjolla. Tämä meikän vhh on tällainen löysin rantein juttu.

"Ongelmana tässä on lähinnä asiantuntijoiden vähättelevä asenne."

Ammattilypeys on jokseenkin ymmärrettävää. Toisaalta täytyisi löytyä selkärankaa myöntää virheensä vaikka se olisi oma tai oman ammattikunnan tekemä.

Monelle on tuottanut tuskaa myöntää esimerkiksi se, kuinka oikeassa minä, maallikko, olen ollut väittäessäni, että ravitsemusasiantuntijoiden väitteet vhh:n suojaravinneköyhyydestä ovat täydellisen väärin.

Kaksi alan kovaa ammattilaista on myöntänyt tämän minulle suoraan:

1. Christer
2. Eräs lääketieteen tohtori, professori (M. Uusituvan kaveri muuten..)

Rehtiä asennetta yllä mainituilta miehiltä. Esimerkillistä toimintaa.

Sitten on näitä vähemmän selkärankaa omaavia lajeja:

1. Kieltäytyy edes miettimästä asiaa. (esim. Matti Uusitupa)
2. Kiertelee, kaartelee, vähättelee, vaihtaa aihetta. Esim. kommentit "ei pelkkä suojaravinteiden määrä takaa terveellisyyttä"
3. Erästä surkukupaisaa lajia edustaa tohtori Tuomasjukka. Hän antoi tunnustuksen, että olin väitteessäni oikeassa -> tosin ei minulle, vaan oman alan asiantuntijalle anonyymille TTM:lle! Nerokasta.

Mitä Fogelin kirjoitukseen tulee, niin mitään uutta siinä ei ainakaan ollut. Liikkumaan, liikkumaan... kyllä sitä tuputusta on jo kulttu.

Haastoin muuten Fogelin viime syksynä maastojuoksukilpailuun. Eipä ylpeä herra edes vastannut. Pekka Puska muuten vastasi ja kiitti haasteesta. Tosin

kumpikaan herroista ei osallistunut itse kisaan. Eli ei muuta kuin ne tossut jalkaan ja esimerkiksi näyttämään.

keskiviikko, maaliskuu 31, 2010 3:45:00 ip.

Janne K sanoi...

Professori Uusituvan käytös kertomuksen mukaan kertoo karua kieltä fakkiutumuksesta ja ylimielisyydestä. Antaa uuden merkityksen käsitteelle 'suojatyöpaikka'.

keskiviikko, maaliskuu 31, 2010 8:33:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Fogeli muuten, olet harrastanut paljon kestävyysjuoksua. Oletko verrannut vuotuista harjoitteluaasi.

Suuren kilometrimäärän vuosi

Pienen kilometrimäärän vuosi

Kuinka paljon mahtaa olla suurimman ja pienimmän harjoitteluvuoden ero. Se nimittäin muodostuu monella isoksi. Onko mahdollisesti tullut kiloja kun olet juossut vähemmän.

Onhan niitä paljon huippu-urheilijoitakin, jotka eivät liho, vaikka harjoittelumäärä romahtaa urheilu-uran jälkeen.

Olen ennenkin käyttänyt esimerkkinä Lasse Vireniä, no miksipä en nytkin. Heppu juoksee nykyisin alle kymmenesosan siitä määrästä mitä aktiivaikoinaan ja ei hän ole koskaan lihonut, hoikka heppuhan hän on vieläkin.

Eli minä ja Lasse näytämme olevan tässä mielessä jokseenkin samankaltaisia. Urheilu on jokseenkin nollasummapeliä lihomista silmällä pitäen. Eli kun on kulutettu enemmän on myös syöty enemmän ja sama päivittäin.

Kuinkas on Fogeli sinun laitasi näiltä tiimoin?

keskiviikko, maaliskuu 31, 2010 9:51:00 ip.

Ville sanoi...

Tämä oli minusta mielenkiintoinen kirjoitus. Jos ymmärsin oikein, niin kunnon ollessa hyvä ei muutamalla lisäkilolla ole niin väliäkään. Ja samaa etua saa, jos syö terveellisesti vaikkei laihduisi?

keskiviikko, maaliskuu 31, 2010 10:09:00 ip.

Janne K sanoi...

Oletko Christer kysynyt prof. Uusituvalta halukkuutta vieraskirjoittajaksi? Nythän on jo vaikuttava lista, vaikka lyödään kuin tuttua sikaa? Professorit ei tarvitse äänestäjiä enää, kai, onko liikaa vaadittu astua pois mukavuusalueelta kansan märehdittäväksi! Kansa ansaitsee haukkunsa!

Amok, my dear sir! :)

Me olemme hyviä ihmisiä.

torstai, huhtikuu 01, 2010 12:08:00 ap.

Anonyymi sanoi...

"Onhan niitä paljon huippu-urheilijoitakin, jotka eivät liho, vaikka harjoittelumäärä romahtaa urheilu-uran jälkeen."

Vähän niin kuin pituushyppääjä Ringa Ropo-Junnila?

torstai, huhtikuu 01, 2010 4:35:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"Vähän niin kuin pituushyppääjä Ringa Ropo-Junnila?"

Enpä ole tietoinen Ringan painonkehityksestä, mutta käsittääkseni ei ole mennyt mitenkään muodottomaksi hänkään.

Energiankulutus harjoittelun merkeissä on vähentynyt varmasti tuhannella kalorilla päivässä. Mikäli syöminen ei ole säätynyt pienentyneelle kulutukselle täytyisi hänen painaa nyt n. 1000 kg. Tuhannen kCal ylijäämä päivässä kun aiheuttaa n. neljän kilon lihomisen kuukaudessa.

Ringa on myös synnyttänyt neljä lasta. Se on neljä enemmän kuin minun ja Lasse Virenin tapauksessa.

Hyvin siis Ringankin keho on sopeutunut huomattavasti pienempään kulutukseen.

Toki niitä löytyy huippu-urheilijoita, jotka ovat lihonneet, aivan kuten tavan ihmisiä.

torstai, huhtikuu 01, 2010 5:09:00 ip.

Kimmo sanoi...

Ville:

"jos ymmärsin oikein, niin kunnan ollessa hyvä ei muutamalla lisäkilolla ole niin väliäkään."

Tästä olen lukenut aiemminkin, joten näin tosiaan lienee. Muutama kilo ja muutama kymmenen tietysti vähän eri asia.

Sami:

"Mikäli syöminen ei ole säätynyt pienentyneelle kulutukselle täytyisi hänen painaa nyt n. 1000 kg. Tuhannen kCal ylijäämä päivässä kun aiheuttaa n. neljän kilon lihomisen kuukaudessa."

Hmmm, onkohan tuossa nyt vedetty mutkia vähän liian suoraksi päätelmiä tehdessä... epäilen, että 1000kg ihminen ruokaa ahmimalla on aika mahdoton ajatus. Ennätys taitaa olla 635kg eikä tämäkään syömällä itseään onnistunut lihottamaan.

Jos ihminen painaisi vaikka 250kg, hänen liikkumisensakin edes muutaman sadan metrin matkalla kuluttaa hirmuisesti energiaa. Polvinivelistä tietysti puhumattakaan...

torstai, huhtikuu 01, 2010 5:48:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Mikael Fogelholm:

Olet jossain haastattelussa todennut "minusta punttisarjoihin harjoittelu on tappavan tylsää".

Kaikki kunnia mielipiteen vapaudelle, kuitenkin kun ulkopuolisen silmin asiaa katselen, niin väitän sen olevan sinulle tylsää siksi, ettei sinulla ole voimaa. Häpeät olla salilla kun tavan heput, esim. minä, nostan 200 kg maasta ja sinä tuskin saat sataakaan.

Tunnelmasi ovat samankaltaiset kuin monella lihavalla, jonka pitäisi lähteä hölköttelemään. Monet sinnikkäät lihavat lapset tosin voittavat, ja heidät pakotetaan voittamaan häpeänsä. Niinpä he liikkuvat paljon. Miltäs Mikael sinusta tuntuisi kun jos tulisit väkisin raahaamaan sinua punttisalille.

Teidän liikunnan tuputtajien tulisi pitää mielessänne tämä edellä kuvattu tilanne.

Sanotaanko nyt selvyuden vuoksi, että kaikki liikunta on mitä ilmeisimmin terveydellisessä mielessä kotiinpäin. Ei sitä varmaan kukaan kiistä. Liikunnassa tulisi kuitenkin löytää itselle sopivia muotoja. Esim. lihavalle hölköttely saattaa aiheuttaa kipua jalkoihin. Näin esim. leppoisan tempon pihakoripallo tai vaikka keilailu voi olla parempi vaihtoehto.

perjantai, huhtikuu 02, 2010 6:15:00 ap.

## Maitorasva on terveellistä



**Uusin Kunto & terveys -lehti** 2/2010 on ilmestynyt. Lehteen haluttiin tietoa rasvoista. Kirjoitin sellaisen rasvamyönteisen jutun. Kannattaa hankkia lehti lähimmästä lehtipisteestä.

**Haastattelin juttuani varten** professori Kari Salmista. Tällaista hän osasi kertoa maitorasvojen terveellisyydestä:

**"Kari, Suomessa oli rasvasota 1980 -luvulla.** Moni meistä on unohtanut mitä silloin oikeastaan tapahtui. Miksi maitorasvoista sodittiin Suomessa?" minä uskallan kysyä.

**Kari Salminen vastasi:** "Olimme Valiossa pitkään seuranneet ravitsemusasiantuntijoiden maitorasvan vastaista propagandaa. Se ei mielestämme vastannut tieteellisiä tosiasioita. Emme löytäneet tutkimuksia, jotka olisivat suoraan osoittaneet maitorasvan sydänterveydelle haitalliseksi. Tätä kysyessämme viitattiin aina maitorasvan sisältämiin tyydyttyneisiin rasvahappoihin ja niiden väitettyihin sydänterveydellisiin haittoihin. Nuokin väitteet perustuivat hyvin ristiriitaisiin tutkimuksiin. Osa tutkimuksista osoitti väitteen todeksi, mutta yhtä hyvä osa tutkimuksista ei yhteyttä löytänyt."

**"Koetimme keskustella** näistä näkemyksistä asiantuntijoiden, mm. Valion Tieteellisen neuvottelukunnan jäsenten kanssa. Vastaus oli aina tyyliä: maitorasva on haitallista ja sen käyttöä tulee räväkästi vähentää. Kyllästyneenä tähän Valio julkaisi kesällä 1988 johtavissa päivälehdissä ilmoituksen Viisi asiaa, jotka aina olet halunnut tietää, mutta kukaan ei ole



kertonut. Ilmoituksessa tuotiin esiin se puoli tutkimustiedosta, jota yleisessä propagandassa ei koskaan tuotu esille."

**"Ilmoitus aiheutti** kesän ja alkusyksyn kestäneen melkoisen mediamylläkän. Sen seurauksena Valio mm. irtisanoi Tieteellisen neuvottelukuntansa. Itse kirjoitin tuona aikana runsaat 50 ilmoitusta puoltanutta vastinetta lehtiin. Aika näyttää jääneen suomalaiseseen ravitsemushistoriaan 'Rasvasotana'. Itse katson sen taisteluksi, jonka Valio silloin julkisuudessa kirkkaasti hävisi."

**"Maailmalla julkaistaan** välillä yllättäviäkin tutkimustuloksia: otsikko 'Voi saattaa olla terveellisempää kuin oliiviöljy' tuli vastaan lehtien palstoilla. Perinteisen käsityksen mukaan ravinnon sisältämä kova rasva kohottaa veren kolesterolitasoja. Tämä puolestaan kovettaa valtimoita ja lisää muun muassa sydäntautien riskiä. Vastakkaisiakin näkemyksiä esitetään, mutta näillä näkemyksille ei anneta kovinkaan paljon painoarvoa. Voitteko professori Salminen valaista lehtemme lukijoita miksi 'sodan' hävinnyt osapuoli saa julkisuudessa jatkuvasti tyytyä häviäjän rooliin?" ihmetteli Sundqvist.

**Kari Salminen vastaa:** "Niin, kukahan lopulta voittaa 'sodan'? Tänäpäin, runsaan 20 vuoden jälkeen Valion näkemys on osoittautunut oikeaksi. Hiljattain on ilmestynyt kolme ansiokasta toisistaan riippumatonta, satojatuhansia henkilöitä koskevaa meta-analyysiä. Ne osoittavat varsin vakuuttavasti, että tyydyttyneet rasvahapot eivät ole yhteydessä sydän- ja verisuonisairauksiin. Olen kirjoittanut näistä laajahkon katsauksen juuri ilmestyneeseen Kehittyvä Elintarvike –lehteen (1/2010). Yhteenvetona Suomen olosuhteisiin haluan huomauttaa, että karkeaan rasvahappoluokitteluun perustuvalla rasvahypoteesilla ei ole tieteellisiä perusteita. Tyydyttyneillä tai monitydyttymättömällä rasvahapoilla ei ryhminä ole yhteyttä sydän- ja verisuonitauteihin. Siten tyydyttyneiden rasvahappojen jatkuva korvaaminen monitydyttymättömällä eli ns. P/S- suhteen suurentaminen saattaa johtaa, ellei ole jo johtanutkin ennalta- arvaamattomiin seuraamuksiin. Miksi sydänkuolleisuuden suotuisa kehitys hidastuu ja takkuilee? Miksi diabetes ja lihavuus lisääntyvät, vaikka rasvan käyttö on kehittynyt rasvahypoteesin mukaisesti? Huomautettakoon, että Suomessa sydän- ja verisuonitautikuolleisuus on eurooppalaisiin vertailumaihin verrattuna suurin, mutta rasvahappojen kulutus ja veren rasva-arvot ovat rasvahypoteesin mukaan kuitenkin lähes parhaat!"

**"Kuten edellä totesin,** koskaan ei ole tieteellisesti suoraan osoitettukaan, että maitorasva olisi haitallista sydämelle. Itse asiassa 2000-luvulla on ilmestynyt useakin riippumaton tutkimus, jotka kaikki osoittavat vain yhteen suuntaan. Maitorasva on joko neutraali tai suorastaan hyväksi sydänterveydelle. Kiinnostuneita kehotan lukemaan tätä koskevan kirjoitukseni 'Maito suojaaa sydäntä' Lääketieteellisestä Aikakauskirja Duodecimista (3/2007)."

**"Tieteessä on se hyvä puoli,** että se väistämättömästi uudistaa itse itseään. Se ei junnaa paikoillaan, kuten saattaa käydä omiin tutkimustuloksiinsa ja -käsityksiinsä liiaksi kiintyneille tutkijoille", Salminen oivallisesti ja mieleenpainuvasti sanoo minulle.

**"Kari, oman näkemyksesi mukaan,** mitkä seikat tekevät maitorasvoista terveysvaikutteisia?" innostun kysymään professori Salmiselta.

**"On pitkälti avoin kysymys** miksi maitorasva saattaa olla jopa hyväksi sydänterveydelle. Eräs selitys saattaisi olla seuraava. Ruotsalaistutkijat ovat todenneet, että maitorasvan nauttiminen johtaa suotuisaan LDL-kolesterolin profiiliin. 'Pahaksi' mainittu LDL-kolesteroli ei ole yhtenäinen partikkeli, vaan jakautuu tiheisiin, pieniin ja haitallisiin sLDL –osasiin ja hötöisempiin, haitattomampiin (neutraaleihin?) osasiin. Maitorasva suosii viimeksi mainittuja (kts. tarkemmin kirjoitukseni Duodecimissa)."

**"On myös muistettava,** että maito sisältää nykyajattelun mukaan muitakin kiinnostavia yhdisteitä, joilla ilmeisesti on myönteinen suora tai välillinen yhteys sydänterveyteen, esimerkiksi maitoproteiini ja -peptidit, kalsium jne. Maidon sydänterveyttä suojaava mekanismi on alue, joka kaipaava paljon lisätutkimusta."

**"Kaiken kaikkiaan** henkilökohtaisesti nautin maitoa ja maitovalmisteita maittavina, helppokäyttöisinä ja terveellisinä elintarvikkeina. Olen aina tehnyt niin, jo sodan jälkeisinä niukkoina vuosina, jolloin maito elintarviketuotannon selkärangan piti suomalaista terveyttä ja ravitsemustilaa pystyssä", professori Kari Salminen sanoo lopuksi.

# Kirjoittajavieras: Pekka Puska



**Pääjohtaja Pekka Puska** on kiireisestä aikataulustaan huolimatta kirjoittanut seuraavan terveystaloggini julkaistavan vieraskirjoituksen. Pyydän teitä kommentoimaan kirjoitusta asiallisesti!

**Tätä 9.3.2010 julkaistua kirjoitusta on kommentoitu vilkkaasti. Muutama asiaton kommentti on jouduttu poistamaan, mutta ihailtavan hyvin olette noudattaneet toivettani kommentoida asiallisesti. KIITOS! Kommentit ja keskusteluehdotukset otan esille piakkoin toteutuvassa palaverissa ystäväni Pekka Puskan kanssa.**

**Ennen Puskan kirjoitusta tulee vielä yhteenveto keskustelustanne:**

## Yhteenveto keskustelusta

Nimimerkki **Jerik** jäi ihmettelemään mitä tarkoittaa tämä **Pekka Puskan** väite "Usealla kriteerillä arvioituna suomalaisten kansanterveys on parempi kuin koskaan". Mitkä ovat nämä kriteerit ja monellako kriteerillä arvioiden suomalaiset ovat sairaampia kuin koskaan? Jerikin mielestä suomalaiset voivat paljon huonommin kuin 50 vuotta sitten!? Esimerkiksi Suomen Lääkärilehdessä 3/2006 kirjoitettiin, että ylipainoisia miehistä on 50% ja naisista 38%, sokeriaineenvaihdunnan häiriöistä kärsii 42% miehistä ja 33% naisista, diagnosoimattomia tyypin 2 diabeetikoita on enemmän kuin diagnosoituja, miehistä vyötärölihavia on 69% ja naisista 76%, jne... Nimimerkki "**Voihan nenä**" oli **Jerikin** kanssa samoilla linjoilla. Millähän asteikolla **Puska** pitää suomalaisia terveinä? Ei se, että keinotekoisesti pysyy 80 vuotta elossa lääkkeiden avulla, mutta kuselle ja kauppaan ei esim. kolesterolilääkkeiden aiheuttamien kipujen takia pääse, ole "**Voihan nenä**" -nimimerkin mielestä elämää. Ihmiset syövät huonommin kuin ikinä. Sitä ei voi **Puska** kieltää. **Mökkihöperö** epäili lääketieteen pitävän meidät elossa pitempään. Sitäkö pääjohtaja piti parempana kansanterveytenä? **Jari** kysyy: Miten ratkaistaisiin Pohjois-Karjalan diabetesepidemia? **Rolf** vitsaillee: "No katos vaan, Suomi alkaa olla maailmanennätysmaa jos ei nyt urheilussa niin kansantautien määrässä. Niin sitä pitää!"

**Jatkokysymys Pekka Puskalle:** "Voitko ymmärtää sellaisia ihmisiä, jotka eivät pidä suomalaisten kansanterveyttä tänä päivänä parempana kuin 50 vuotta sitten? Olisiko niin, että sairauksien luonne on muuttunut?"

Dosentti **Matti Tolosen** mielestä pääjohtaja **Puskan** kirjoitus noudatteli totuttuja yleisiä linjoja. **Tolosesta** oli hienoa, että tupakointi on saatu hyvin kuriin Suomessa ja muualla maailmassa. Se näkyy mm. sydänkohtausten vähenemisenä. Yhdestä asiasta **Tolonen** on **Puskan** kanssa eri mieltä: Veren kolesterolitason laskusta ei ole paljon lisähyötyjä saavutettavissa. **Tolosen** mielestä kolesterolitason lasku ei ole valtimotautien syytekijä, vaan tautiin liittyvä rinnakkaisilmiö, ns. riskitekijä, aivan kuten viiva korvannipukassa tai kaljupäisyys. Korvalehtien leikkely tai peruukin pito eivät ehkäise sydäntauteja, ei myöskään kolesterolilääkkeiden syöttäminen oireettomille ihmisille. Kolesterolilääkitys on "keisarin uudet vaatteet". Valtimotautien torjunnassa pitäisi pääpaino panna tulehduksen (inflammaation) vaimennukseen ja sammuttamiseen, ei kolesterolin alentamiseen, kuten **Tolonen** on yhdessä kollega **Pentti Raasteen** kanssa esittänyt ([http://www.biovita.fi/uusi/pdf/Sydanopas\\_2010.pdf](http://www.biovita.fi/uusi/pdf/Sydanopas_2010.pdf)). **Olli Kolokontaipaleelta** ihmettelee miksi se kolesterolitason lasku pitää ajaa pois ihmisestä kuin keskiaikainen kirkko pirua manasi. Hirvittävällä varmuudella statiinihoito aiheuttaa ennaltaehkäisyä kuolemia tulehduksellisiin ja syöpään. Niin tämä statiini hoito tulisi lopettaa turmiollisena ja tarpeettomana.

**Jatkokysymys Pekka Puskalle:** Pidätkö mahdollisena, että kolesterolin merkitystä on liioiteltu valtimotaudin synnyssä? Oletko tutustunut mm. dosentti **Matti Tolosen** käsitykseen tulehduksen (inflammaation) vahvasta roolista näissä ikävissä verisuonimuutoksissa?

**Sami Uusitalo** halusi ensinnäkin lausua onnittelut **Christerille**, että sai **Pekan** kirjoittamaan blogiinsa. Tämähän kertoo virallisen linjan valtavana arvostuksesta blogia kohtaan. Toiseksi **Uusitalo** halusi huolimatta antipatioistaan virallista ravitsemusvalistusta kohtaan, kiittää myös **Pekkaa** suoraselkäisyydestä osallistuessaan avoimeen kansalaiskeskusteluun tämän blogin välityksellä. Lihavuuden kasvu on todellakin valtava ongelma ja **Sami Uusitalo** tietää miten sen saa taitettua. Hän pyytää **Pekkaa** kuuntelemaan tarkkaan:

**Puska** sanoo: "Lihavuuden yleistymisen koskee erityisesti nuorempaa väestöä." Jep, pitää paikkaansa. Lasten lihavuus on maassamme kolminkertainen verrattuna 80-luvun alkuun. **Puska** jatkaa: "Painon säätely perustuu tunnetusti ravintoon ja liikuntaan – energian saannin ja kulutuksen tasapainoon. Molemmissa suhteissa on suuria haasteita." Tästä asiasta **Uusitalo**lla on vankka mielipide. Ihminen syö helpommin suuria energiamääriä jos hiilihydraattien suhteellinen osuus on suuri. Mitä enemmän kansaa ohjataan suureen hiilihydraattien määrään, sitä suuremmalla todennäköisyydellä se lihoo. Jos ihminen syö päivän aterioilla esim. puoli kiloa vihanneksia hän saa tästä n. 100 kCal. Kun loppu koostuu vain proteiinista ja rasvasta, voi hän syödä saman päivän kuluessa esim. 4kpl keitettyjä kananmunia + 400 g naudanlihaa + 200 g siikaa + 40 g rasvaa + 300 g katkarapuja. Ja vielä ollaan hyvin alle 2000 kCal/päivä. Ja taatusti ei ole nälkä. Kun hiilihydraattien määrä on pieni, ei käytännöllisesti katsoen pysty syömään yli energiatarpeensa. Eli tässä oli se lihavuusongelman ratkaisu.

**Puska** sanoi: "Varsinkin nuoremman väestön kohdalla sokeripitoiset limsat ja karkit sekä paljon rasvaa sisältävät pikaruuat ovat yleistyneet. Annoskoot ovat kasvaneet ja napostelukulttuuri on yleistä." **Uusitalo** on samaa mieltä ja vahvistaa tämän sillä, että ihmisen joka syö ruokaa, jolla nälkä lähtee, ei tarvitse napostella.

**Puska** väittää: "Liikunnan osalta taas päivittäinen fyysinen aktiviteetti on tavattomasti vähentynyt: koneet tekevät työn, liikutaan autoilla ja hissit kuljettavat. Nuoret istuvat television ja tietokoneen ääressä ja koululiikunta on vähäistä." **Uusitalo** on pohtinut asiaa. Lihavuuden kasvun alkamiskohta on 1980-luvun alku. Se ei ole mikään taitekohta lasten liikkumisessa. Esimerkiksi 1960-luvulla lasten lihavuus ei kasvanut vaikka autojen ja televisioiden määrä räjähti käsiin sekä saimme vauraampaan yhteiskuntaamme esim. koulukuljetukset. Liikunta oli **Sami Uusitalolle** hyvin pitkälle nollasummapieliä. Kun liikkui enemmän myös söi enemmän ja sama päinvastoin.

Nimimerkki **FatFan** on samaa mieltä **Uusitalon** kanssa ja ei yhtään ihmettele miksi nuoriso lihoo ja mässäilee. Riittää kun vilkaisee päiväkodissa aamupalapöytää tai viikon ruokalistaa. Kaikki rasvat ja melkein proteiinitkin karsittu pois. Tilalle keitettyä rypsiöljyä (margariini) ja muita kevyt-tuotteita. Sitten napostellaan koko ilta "jotain pientä". Siitä se ruokakulttuuri lähtee kun on koko ajan nälkä. **Villelle** liikunnan harrastaminen näkyy noin 10 kilon alenemisena elopainossa. Tämä saattaa kuulemma johtua siitä, että liikunta vaikuttaa ruokahalua säätelevien hormonien toimintaan.

**Jatkokysymys Pekka Puskalle:** Kun kuuntelet myynti-insinööri **Sami Uusitaloa**, mikä sinulla tulee päällimmäisenä mieleen?

Läketieteen tohtori **Timo Kuuselalla** on terveisiä **Pekalle**. Hienoa! Tervetuloa keskustelemaan **Pekka Puska**. Meitä aiempi sukupolvi voitti kulkutaudit mukaan lukien tuberkuloosin. Reumakuume parani penisilliinillä eikä tappanut läppävikoihin. Innostunut taistelupari, kunnanlääkäri ja terveysissar, tekivät melkein enemmän, mihin sairaalat nyt pystyvät, koska näitä massiivitauteja ei kerta kaikkiaan ollut. Näin ja koinkin sen itse.

Me istuimme valmiiseen pöytään.

Vasta 1970-luvusta lähtien avuttomuutemme on lisääntynyt. Esiin vyöryneille aineenvaihduntasairauksille emme ole saaneet aikaiseksi edes kelvollista viivytystä. Kaksi ilmiötä kaatuu päälle: kokoaikainen lisääntyminen ja isku aina nuorempiin.

Miljardeilla ja taas miljardeilla on lääkitty - jokseenkin turhaan - viivyttäen. Näin kertoo korkealle arvostamani 2-diabeteksen osaja **Markku Laakso** Kuopiosta Lääkärilehdessä 8/2010. Toinen todellinen osaja, **Juhani Knuuti**, raataa Turussa. Ollaan kutkuttavan lähellä "oikeaa tietoa"

Toisaalta, rasva- ja ravitsemusmafia raatavat Oulussa ja Kuopiossa erinomaisin varustein (1H NMR). Näyttää siltä (faktat puuttuvat), että heillä ei ole uskallusta tai tahtoa paneutua VAIHTOEHTOIHIN, ulostuloja ei ole.

Syvien salaisuuksien paljastamiseen verrattuna on lapsellisen helppoa tutkia ruokamme terveystarkitusta. Nythän vasta "tiedämme, miten vaarallista on rasva" tai kuinka "on pakko saada päivittäinen hiilihydraattimme". Emmekö todella uskalla edes kokeilla toisin päin? Se olisi lapsellisen helppoa. Pelätäänkö salaisuuden paljastumista?

Tälläkin keskustelupalstalla ilmoittautuu jo tautinsa voittaneita ja toisilla muita.

Kaivoon vajotaan kuin kahlekuningas ilman että osataan niistä vapautua.

Valtsu kirjoitti...

Moni ei ole vielä näissä kommentteissa tuonut esille niinkin puhuttua aihetta kuin VHH-ruokavalio kakkostyyppin diabeteksen hoidossa.

**Kuuselan** jälkeen keskusteluun osallistuu **Valtsu**. Diabetesliiton linjasta voidaan hyvin poiketa. Aikuistyyppin sokeritauti pysyy kurissa sokeria vähentämällä. Valtsulla on muutamia väitettä tukevia kirjallisuusviitteitä:

<http://www.nutritionandmetabolism.com/content/5/1/36>

<http://www.nutritionandmetabolism.com/content/5/1/14>

<http://content.nejm.org/cgi/content/full/348/21/2074>

<http://diabetes.diabetesjournals.org/content/53/9/2375.long>

Esimerkiksi tuossa ylimmässä jokainen ketogeenisen ryhmän henkilö, joka on alunperin ollut lääkityksellä (n=20), on paperin mukaan vähentänyt lääkitystään ja ovathan myös sokeriarvot parantuneet tosi mukavasti ihan jokaisessa tutkimuksessa. Mutta kuitenkin tuntuisi järkevältä idealta, että joko:

a) hyväksytään tuo VHH-ruokavalio, kuten Ruotsissakin on tehty tai

b) Diabetesliitto tai THL perustelee kansalle uskottavasti, miksi VHH ei ole turvallinen ruokavalio aikuistyyppin diabeetikoille.

Nykyäänhän tosi moni noudattaakin esimerkiksi **Antti Heikkilän** ohjeita, koska viralliset ohjeet tuntuvat heidän mielestään epäuskottavilta. Jonkinlainen järki tuohon olisi kuitenkin saatava. Nythän kuitenkin suuri joukko (oli sitten virallistieteelliset tai Antti Heikkilän seuraajat), on kuitenkin "väärällä" tavalla hoitamassa sokeriarvojaan, mikä ei tietenkään kovin hyvä asia ole kansanterveyttä ajatellen.

**Äitilini** -nimimerkillä esiintyvä puhuu vaihtoehtoisten ratkaisujen puolesta. Hän toimii pääosin eri linjoilla virallisen Suomen kanssa.

Juo luomumaitoa (tinkimaitoa), käyttää voita ja voimariinia. Käyttää myös oliiviöljyä, se lienee kelpaa **Pekka Puskallekin**. Liha on poroa, hirveä ja nautaa. Joskus sikaakin, kun vanhus tykkää. Ateriat hän tekee itse, ei käytä eineksiä. Nappailee lisäksi rusinaa, siementä ja mantelia. Ja suomalaisia marjoja. Jonkun verran myös hedelmiä. On itse pysynyt hoikkana ja jokainen lapsi on hoikka. Liikkuvat jonkin verran, eivät mitenkään älyttömästi. Jaksavat kyllä liikkua hyvin. Jokainen lapsista on yksilö. Olen ajatellut, että parasta antaa heidän syödä sitä ainesta, mitä tykkäävät (niistä aidoista ja terveellisistä vaihtoehtoista). Tytär syö enemmän hiilihydraattia kuin pojat, lihansyöjät. D-vitamiinin annostusta hän on lisännyt niin lapsille kuin vanhuksellekin.

**Tampio** on myös vaihtoehtoisella linjauksella. Neuvotaanko meitä lääkärin kunnan toimesta täysin väärin? **Tampiollaoli** veritulppa ja aloitti totuuden penkomisen terveellisestä ravinnosta. Hän ei löytänyt mitään tukea sellaisesta lääketieteellisestä tutkimuksesta, joka suosisi jollain tavalla kasvisrasvojen käyttöä. Vaikuttaa siltä, että ravitsemussuositukset johtavat harhaan ja lopputulemana on myös diabetes epidemia. Suuntaus on verohoopoilujen takia menossa aivan hunningolle. Eli ravintosuositukset ovat retuperällä kolesteroli ja diabeteksen hoidossa. **Tampioon** näiltä osin menettänyt luottamuksen lääkärinkuntaa kohtaan.

**Jatkokysymys Pekka Puskalle:** Kollegasi **Timo Kuusela** ja muutama muu perää arvostusta vaihtoehtoisille ratkaisuille terveydenhoidossa ja tutkimuksessa. Miksi ei esimerkiksi voida tyyppi 2 diabeetikoille kokeilla hieman pienempää hiilihydraattialtistusta? Mitä jos se onkin terveyden salaisuus, että vähennetään hiilihydraatteja?

Nimimerkki **mr\_Zombie** on ollut aistivinaan, että **Puska** on vähätelty julkisuudessa D-vitamiinin positiivisia vaikutuksia ja puolustanut virallisia suosituksia sen saannin suhteen. Mahtaako hän itse olla valmis kantamaan vastuun, jos D-vitamiinin hyödyllisyys osoitetaan kiistattomasti ja nykyiset ravintosuositukset paljastuvat täysin epätieteelliseksi huuhaaksi? kysyy **mr\_Zombie**. Hänen

mielestään tiede on osoittanut, että nykyiset suositukset eivät ole päteviä, vaan suurin osa suomalaisista elää pahassa D-vitamiinin puutteessa. Jos ajatellaan, mikä olisi halvin ja helpoin yksittäinen keino parantaa koko kansanterveyttä, niin optimaalisen D-vitamiinin saannin turvaaminen olisi aika hyvä vaihtoehto ykköskeinoksi. D-vitamiini on halvaa kuin saippua eikä yhden pillerin nappaaminen silloin tällöin ole kovin monimutkaista - siihen pystyy kuka tahansa hyvin pienellä vaivannäöllä. Vegaani ja aktiivurheilija **Tatu Ollila** kysyy **Pekka Puskalta** vähän perusteita hänen D-vitamiini vastaisuudelleen?

Nimimerkki **Neonomide** osallistuu keskusteluun. Suomalainen D-vitamiinilautakunnan puheenjohtaja (**Christel Lamberg-Allardt**) on omin silmin nähnyt, kuinka FASEB-aineistossa 150 µg D-vitamiinia päivässä johtaa noin 25-30% valtimoplakin regressioon. D-vitamiinin puute on liitetty käytännössä kaikkiin degeneratiivisiin sairauksiin ja interventiotutkimukset ovat olleet hyvin lupaavia. Hänen ryhmänsä silti ehdottaa ettei D-vitamiinisuosituksia muuteta. Mitä tietoa **Pekka Puskalla** on D-vitamiinin saannin normalisoimista vastaan, mikäli ihmiselämä kuluttaa päivässä 75-110 mikrogrammaa? (Heaney ym.; Hollis ym.). Ai niin, puhutaan, että pillereistä saatu D on erilaista (WTF?) ja että Dee kannattaa saada auringosta. Jälkimmäisessä strategiassa on kaksi ongelmaa:

1) Asumme koko lössi 60 leveyspiirin pohjoispuolella ja merkityksellinen D-vitamiiniannos jää noin 3,5 kuukauteen ennen kuin kaamos iskee tai lämpötila on liian kylmä selän paljastamiseen.

2) Heti kun ihomme alkaa tuottaa sairausriskejä lukemattomissa tutkimuksissa vuodenaikojen perusteella vähentävää D-vitamiinia, suojautumistarve alkaa Ilmatieteen laitoksen mukaan SIITÄ TASOSTA, millä D-vitamiinia **ALKAA muodostua iholle**. **Duodecimissa** todetaan sama ongelma. **Aurinkorasvojen käyttö** taas estää käytännössä täydellisesti D-vitamiinin muodostumisen. Sama suomeksi: homma on reisillä eikä asialle voida tehdä yhtään mitään. Check mate.

**Dragofix** -nimimerkkiä haluaisi myös vastauksen tuohon D-vitamiini asiaan. Jotenkin tuntuu vaan hölmöltä kun tieteellisiä tutkimuksia D-vitamiinin terveyshyödyistä satelee mutta suosituksia ei nosteta. Vai onko joku vakavakin ero synteettisen ja luonnollisen D-vitamiinin käytössä ettei synteettistä voi käyttää liikaa?

**Jatkokysymys Pekka Puskalle:** Miten edistyy D-vitamiinilautakunnan työ?

Nimimerkki **Neonomide** on huolissaan hiilihydraattien liian runsaasta saannista. Tilastojen mukaan ihmiset ovat lisänneet kalorien kulutustaan, mutta pääosassa nimenomaan hiilarien kulutusta. Tervein väestönosa, joka on tullut juttuun moisella hiilarimassalla, ei valitettavasti edusta metaboliisoijien enemmistöä. Toisaalta on toiveajattelua, että yritetään saada ihmiset muuttiiin jossa liikkumattomat repivät jostain kiireistä aikaansa liikkua merkittävästi ajallisesti enemmän kuin nykyisin, mistä voimme johtaa sen että vaihtoehtoisia ruokavalioita tulisi tuoda esille enemmän kuten mm. Ruotsissa tehdään. Neonomide uskoo kivikauden ruokavalioon. On tuoreita interventiotutkimuksia, joissa kivikauden dieetti on saanut koehenkilöt vähentämään kalorinsaantiaan spontaanisti keskimäärin 800 kcal päivässä, alentanut verenpainetta, normalisoinut esidiabeetikoiden verensokerin kaikilla osallistujilla, romahduttanut kohonneet triglyseridit ja niin edelleen. Kivikauden dieetin kivijalat eli sokerittomuus/leivättömyys/maitotuotteettomuus on jo pessyt pöydän lyhyen aikavälin (2-12 vkoa) terveysvaikutuksissa suhteessa verrokkeihin, kuten esimerkiksi Välimeren dieettiin.

Nimimerkki **Dragofix** kyseenalaistaa elintarvikkeiden lisäaineet. Ne on todettu turvallisiksi yksittäisinä mutta yhteisvaikutuksia ei näemmä olla tutkittu ollenkaan. Erityisesti **Dragofix** on huolestunut E621:stä. Niitä sitten tungetaan useita mitä kummallisimpiin paljon prosessoituihin ruokiin. En ole yhtään yllättynyt jos osa sairauksista johtuu tästä.

**Jatkokysymys Pekka Puskalle:** Miten huolissamme meidän tulee olla elintarvikkeiden sisältämistä lisäaineista (E-koodeista)?

Nimimerkki **Hemmo** on kirjoittanut kirjeen **Pekalle**:

Ajat muuttuvat. Et arvaakaan vielä kuinka paljon. Sinulla on vielä mahdollisuus tehdä täyskäännös. Kun olet kumartanut lääketieteelle, olet samalla pyllistänyt terveystieteelle. Kohta aikasi on ohi ja mitä jää? Tukku hilloa ja hetkellinen status Suomen huipulla. Eli ei yhtään mitään. THL:n lääketieteellisen umpion tuulettaminen kannattaa aloittaa nyt eikä sitten joskus. Sinulla on valtaa ja taitoa kääntää Suomen terveyselämä oikeaan suuntaan. Nimesi voi vielä jäädä historiaan kunniallisten sielujen tauluun. Me kaikki teemme virheitä. Ketään ei voi kuitenkaan kunnioittaa enempää kuin nöyrää sielua, joka myöntää virheensä ja KORJAA NE. **Christerin** blogikeskusteluista löytyy ihmisten terveydestä asiantuntevia enemmän kuin laitoksesi syövereistä. Lyö viisaat päät yhteen ja tee mitä sinun täytyy tehdä. Asialistaa:

-VHH

-D-vitamiini

-oikeat rasvat

-turhat rokotukset

-turhat lääkkeet

**Anonyymi** kirjoitti: Tuli uutisia limsojen poisvetämisestä kouluista. **Puska** ihan hyvällä asialla. Puolittiehen asia vain jää, jollei myös keinoakeutettuja limsoja saada pois kouluista. Vähintään samanlaista myrkyä nekin ovat. Ja toisaalta koululaisille jää vielä mahdollisuus hakea juomansa lähikaupasta.

**Veli-Matti Luoma** löytää paljon hyvää **Pekka Puskan** kirjoituksesta: "Erityisen tärkeää tämä on lasten ja nuorten kannalta. Vastuuta ei voi jättää heille. Vastuu lapsistamme ja nuoristamme on meillä aikuisilla ja suomalaisen yhteiskunnan päätöksenteolla. Siinä on kansakunnan terveyden tulevaisuus."

No nyt päästiin asiaan, sanoo Luoma- Olisiko **Puskan** riisuttava ne vaaleanpunaiset Pohjois-Karjala lasit päästään ja ryhdyttävä tosissaan töihin! Ihmisille ja ennenkaikkea lapsille syötetään puppua margariinien ja rasvattomien elintarvikkeiden terveellisyydestä ja mainostetaan aspartaamilla höystettyä kevyt limua, puhumattakaan energia juomista, nehän tosiaan antavat siivet! Erittäin monet käyttävät ravintolisä ja vitamiineja ennenkaikkea D:tä, tukeakseen terveyttään ja homma toimii. Superfoodit ovat päivä päivältä enemmän esillä ja blenderit laulaa, mutta mitä tekee THL, tuputtaa flunssarokotteita puoliväkisin ja tässä tapauksessa aivan turhaan. Eivät ihmiset enää usko kaikkea mitä virallinen taho sanoo (kiitos internetin)! Maailma muuttuu Puskaseni muututko sinä, nyt olisi korkea aika!

**Matti Tolonen** pani merkille, että Mediuutiset kirjoittaa otsikolla "Moni lääkäri määrää voita" (20.03.2010). **Tolonen** kuuluu niihin lääkkereihin, joiden on vaikea niellä **Pekka Puskan** ja **Matti Uusituvankannattamaa** ravintorasva-kolesteroli-valtimotautiteoriaa. Hänestä se on virheellinen ja se pitäisi jo haudata. Ruotsalaiset ovat edelläkävijöitä vallitsevan rasvitsemusdogmin (rasvainen ruoka on vaarallista) murtamisessa.

---

**Tästä alkaa pääjohtaja Pekka Puskan kirjoitus.**

# SUOMEN AJANKOHTAISIA TERVEYSONGELMIA

Elintason noustessa terveys ja elämän laatu kiinnostavat ja puhututtavat ihmisiä yhä enemmän. Suomalaisten kansanterveys on itsenäisyyden aikana kehittynyt huimasti. Ennen sotia saatiin lapsikuolleisuus ja kulkutaudit hyvin kuriin.

Sotien jälkeen varsinkin sydän- ja verisuonitaudit, mutta myös eräät muut krooniset sairaudet, yleistyivät Suomessa poikkeuksellisen paljon. Tutkimustietoon pohjautuen ja laaja-alaisella työllä on ikävakioitu sydän- ja verisuonitautikuolleisuus dramaattisesti vähentynyt. Suomalaisten elämään on tullut lähes kymmenen lisävuotta – ja pääasiassa terveitä toimintakykyisiä vuosia. Usealla kriteerillä arvioituna suomalaisten kansanterveys on parempi kuin koskaan.

Rinnan kansanterveyden paranemisen kanssa on rakennettu myös kansainvälisesti katsottuna korkeatasoinen terveydenhuoltojärjestelmä. Vaikka tämä järjestelmä hoitaa tehokkaasti monia sairauksia, on kuitenkin tärkeää huomata, että terveydenhuollon osuus kuvatussa kansanterveyden paranemisessa on ollut hyvin rajallinen. Se hoitaa pääasiassa sairauksia, kun taas kansanterveys on voittopuolisesti tänä päivänä riippuvainen elintavoista ja elinympäristöstä.

\*\*\*

Kaikesta tästä myönteisestä kehityksestä huolimatta edessä on monia suuria ongelmia. Mahdollisuuksien ja vaatimustason kasvaessa terveydenhuoltomme on julkisen talouden pulmien kanssa tiukoilla. Koko kansaa hyvin palveleva terveydenhuolto vaatii riittäviä resursseja sekä viisaita päätöksiä järjestelmän kehittämiseksi. Kun potilaat ovat voittopuolisesti kroonisia ja pitkäaikaissairauksia sairastavia, tarvitaan uudenlaisia hoidon järjestelyjä.

Terveydenhuoltomme ongelmat eivät ratkea, ellei kansantauteja tehokkaasti ehkäistä. Viime vuosikymmenien intensiivisen tutkimustyön perusteella voidaan perustellusti sanoa, että useimmat suuret kansantautimme – mutta eivät kaikki – ovat lääketieteellisesti katsoen hyvin pitkälle ja hyvin myöhäiseen ikään asti ehkäistävissä olevia tauteja.

Kysymys on eräistä lähinnä elintapoihin liittyvistä riskitekijöistä. Kansanterveytemme ongelmana ei siis ole, mitä pitäisi tehdä vaan miten tarvittavat muutokset saadaan toteutettua. WHO:n ohjelmia siteeraten avainasemassa on ravinto, liikunta, tupakointi ja alkoholi.

\*\*\*

Monissa suhteissa suomalaisten elintavat ovat kehittyneet terveelliseen suuntaan – hyvin seurauksin, kuten todettu. Ensimmäinen haaste on tämän kehityksen jatkuminen, sillä monista kaupallisista ym. paineista johtuen kehitys ei jatku itsestään. Tämä koskee mm. veren kolesterolitasoa ja verenpaineen laskua sekä tupakointia. Paljon lisähyötyjä on vielä saavutettavissa.

Toiseksi, erityisiä haasteita ovat negatiiviset trendit. Tämä koskee varsinkin väestön lihomista – ja sen taustalla olevia ravinto- ja liikunta-asioita – sekä alkoholin käyttöä. Väestön lihomisen myötä on kakkostyyppin diabetes tavattomasti yleistynyt.

Lihavuuden yleistymisen koskee erityisesti nuorempaa väestöä. Painon säätely perustuu tunnetusti ravintoon ja liikuntaan – energian

saannin ja kulutuksen tasapainoon. Molemmissa suhteissa on suuria haasteita.

Varsinkin nuoremman väestön kohdalla sokeripitoiset limsat ja karkit sekä paljon rasvaa sisältävät pikaruuat ovat yleistyneet. Annoskoot ovat kasvaneet ja napostelukulttuuri on yleistä. Liikunnan osalta taas päivittäinen fyysinen aktiviteetti on tavattomasti vähentynyt: koneet tekevät työn, liikutaan autoilla ja hissit kuljettavat. Nuoret istuvat television ja tietokoneen ääressä ja koululiikunta on vähäistä.

Alkoholin kulutus on viime vuosikymmeninä noussut eurooppalaisessakin vertailussa kovin korkealle tasolle. Sen mukana ovat niin terveydelliset kuin sosiaaliset haitat tavattomasti lisääntyneet.

Yhä suurempi osuus alkoholista saadaan miedoista – lähes puolet oluesta. Alkoholin kulutuksen kääntäminen laskuun vaatii päättäväisiä alkoholipoliittisia toimenpiteitä. Erityisen haastava on olutkysymys.

\*\*\*

Suomalaisten terveysongelmien ratkaisemisessa painotetaan usein kansalaisten omaa vastuuta. Se onkin toki tärkeää. Mutta on muistettava, että väestön elintavat ovat voimakkaasti riippuvaisia elinympäristöstämme ja yhteiskunnallisista ratkaisuista. Olisi tärkeää, että monista kaupallisista ym. paineista huolimatta suomalaista yhteiskuntaa kehitettäisiin suuntaan, jossa terveelliset vaihtoehdot olisivat kansalaisille mahdollisimman helppoja.

Erityisen tärkeää tämä on lasten ja nuorten kannalta. Vastuuta ei voi jättää heille. Vastuu lapsistamme ja nuoristamme on meillä aikuisilla ja suomalaisen yhteiskunnan päätöksenteolla. Siinä on kansakunnan terveyden tulevaisuus.

Pekka Puska

Pääjohtaja, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)

## Lihavia lapsia kidutetaan

\* \*

**Terveysblogissani on vuosien saatossa** halunnut tuottaa arvokasta sisältöä kommenttien ja kirjoitusten muodossa monenlaisia henkilöitä:

**1) terveyden ammattilaisia**, jotka asemansa ja koulutuksensa myötä ovat halunneet tuoda lisäarvoa keskustelumme terveydestä, liikunnasta ja ravitsemuksesta (esim. pääjohtaja Pekka Puska, professori Matti Uusitupa, professori Kari Salminen, dosentti Mikael Fogelholm, dosentti Matti Tolonen, dosentti Christel Lamberg-Allardt, tohtori Timo Kuusela, tohtori Juha Hulmi, tohtori Jari Rossi, tohtori Saska Tuomasjukka, lääkäri Antti Heikkilä, lääkäri Pekka Nykänen, elintarviketieteiden kandidaatti Janne Huovila, elintarviketieteilijä Juuso Reinikainen, terveystieteiden maisteri Anssi Manninen, ravitsemusterapeutti Reijo Laatikainen, fysioterapeutti Heikki Laatikainen, fysioterapeutti Johanna Joutsen, kemisti Westie, TtM, Terveyskeskuslääkäri, Butterfly)

**2) valistuneita maallikoita**, jotka jakavat blogissani elämäkokemustaan samoissa asioissa kuin terveyden ammattilaiset (esim. kirjailija Varpu Tavi, diplomi-insinööri Anja Nystén, myynti-insinööri Sami Uusitalo, tehdaspäällikkö Juha Eriksson, rokotusaktivisti Jyrki Kuoppala, opiskelija Olli Posti, opiskelija Jouni Karhu (Neonomide), opiskelija Jari Ristiranta, yrittäjä Kari Mattila, Matti Narkia, Heikki Rassi, Outi Piisi-Putta, Maalainen, Bionainen, Mökkihöperö, Juppejäni, Kimmo, Kummitus, Janne K, Jyrki, Jakke, Reijo, Hannu, Kake, Kari, Seppo, Ville, Toivo, Hanukka, Valtsu, Sari, Sinikka, Elina, Linda, Hermis, superToivo, Golliwog, Violetta, Aukottaja, Läskikasa, Traanitapiiri, Tonnikeiju, Laiheliini, ErkkiMerkki, ~heidi, TiV, Arjen apulainen, Paulamummu, Tiedemies, PRmies, Unkka T. Kumiankka, mr\_Zombie, Dragofix, Pekka Pessi, Aarne Paukku)

**Ryhmästä numero 2** on tänään esittelemässä tärkeää asiaansa lasten lihavuudesta myynti-insinööri Sami Uusitalo. Hän sai viime

viikolla palstatilaa Kaleva -lehdessä, seuraavalle kirjoitukselle, jonka hän nyt haluaa tuoda keskusteluamme myös tässä terveysblogissani:

#### **LIHAVIA LAPSIA KIDUTETAAN**

Eräs tuttavani tokaisi ihmetellen ylipainoisesta kymmenvuotiaasta sukulaispojastaan: "Ei se saa rasvaa ja se lihoo". Olisin mieluummin kuullut hänen sanovan vaikkapa: " Sukulaispoikaa pistellään neuloilla". Jälkimmäisessä tapauksessa häntä kiusattaisiin vähemmän.

Viimeiset kolmekymmentä vuotta ravitsemusvalistuksen ja lihavuuden hoidon ydinviesti on kuulunut "vähennä rasvaa". Koko tuon ajanjakson ovat suomalaiset lihoneet, samoin kuin kaikki muut kansat, joille kyseistä viestiä on tuputettu. Kansa on Suomessa ja kaikkialla muualla vähentänyt rasvan saantiaan. Kevytuotteita on nyt saatavana ja niitä syödään enemmän kuin koskaan. Vielä 80-luvun alussa suomalaiset saivat n. 39 % kokonaisenergiastaan rasvasta, nyt vastaava lukema on 32 %.

Sydänliitto julistaa internetsivujensa artikkelissaan "kansa lihoo edelleen" ja kertoo kuitenkin hyvänä uutisena, että kansa on muuttanut ruokailutottumuksiaan virallisten suositusten suuntaan erityisesti rasvan käytön osalta. Olen myös törmännyt ravitsemusviranomaisten artikkeleihin joissa todetaan: "rasvan käyttö on vähentynyt", "lihavuus on kasvanut", "lihominen johtuu liiasta rasvasta". Voihan ihminen olla väitteissään epälooginen, mutta luulisi sillä olevan rajansa. Tosin Einsteinin kerrotaan tokaisseen "Ihmisen järki on rajallinen, mutta tyhmyys rajaton". Tähän on ravitsemusvalistajia kuunnellessa helppo yhtyä.

Ravitsemusvalistus perustelee rasvan vähentämistä lihavuuden hoidossa sillä, että rasvassa on energiaa 9 kCal/g ja hiilihydraateissa sekä proteiineissa 4 kCal/g. Tässä ohjeessa on jokseenkin yhtä paljon järkeä kuin siinä vanhassa vitsissä "kumpi painaa enemmän, kilo höyheniä vai kilo rautanauvoja?". Ruisleipää syö helposti yhdelläkin aterialla 100g (n. kolme viipaleetta) josta saa 45g imeytyvää hiilihydraattia. Entäpä kuinka helposti söisi saman energiamäärän pelkkää voita? 100g leipää sisältää energiaa yli 200 kCal ja samaan energiamäärään tulisi syödä 30g voita. Kukapa pistelisi kolmea voinappia sellaisenaan. Hiilihydraattipitoisia ruokia syö helposti suuremman massan ja tilavuuden, kuin sellaisia ruokia joiden energia koostuu pääosin proteiinista ja rasvasta.

Hiilihydraatteja suosiva ravitsemusvalistus ohjaa näin sellaisiin valintoihin, jotka ovat omiaan venyttämään vatsalaukkuja. Näin vatsalaukku tottuu kokoajan suurempiin ruoka-annoksiin, jota sitten kalliilla laihdutusleikkauksella pienennetään. Hiilihydraattipitoinen ruoka myös sulaa nopeammin kuin proteiini- ja rasvapitoinen. Tämä on omiaan kiihdyttämään näläntunnetta.

Lihavat lapset eivät koskaan saa miellyttävää lihapulla-annosta kermakastikkeella. Heillä on kokoajan nälkä, kun rasvat on poistettu. Olen nähnyt lukuisia lapsia, jotka ovat täysin luonnottoman näköisiä. Aivankuin vyörärön seudulle ja rintoihin olisi pumpattu vettä. Olen täysin varma, että tämä johtuu neuroottisesta rasvan karttelusta sekä tärkkelyspitoisten ruokien tuputtamisesta.

Sami Uusitalo 38v.

Dipl. Ins. Vantaa

Läskikasa sanoi...  
Ehdin ensimmäisenä kommentoimaan tätä Uusitalon erinomaista kirjoitusta.  
Ymmärrän täysin mistä Uusitalo kirjoittaa. Minäkin olen läskejäni kasvattanut liian paljon tärkkelystä syömällä. Tähän

minut on kehoitettu osallistumaan ihan ammattilaisten toimesta. Minua on syyllistetty siitä kun syön liikaa rasvaa. Vaikka yhteen aikaan kerroin diabeteshoitajalle että en syö rasvaa hän kuitenkin syyllisti minua rasvan syönnistä. Hänen mielestään kaikkea rasvaa ei voi nähdä. Sillä rasvalla on ihan

oma nimikin: piilorasva. En minä tajua??? Siellä tärkkelyksen, perunan, makaronin, leivän ja riisin seassako se rasva on piilossa???

Uusitalo tietää mistä puhuu. Nyt olen pari vuotta välttänyt piilorasvoja (niitä mitä ilmeisesti on piilossa siellä tärkkelyksen seassa!!) ja syönyt enimmäkseen näkyvärasvaa. Voita, juustoa, siankyljyksiä, rasvaisia kaloja, kananmunia, maitoa, oliiviöljyä, kookosrasvaa. Tämä on johtanut viimeisen vuoden aikana oman näkyvän rasvani piiloutumiseen. Sanoisin jopa että ne rasvat ovat kokonaan kehostani hävinneet.

Nyt minulla on piilorasvaa kehossani mutta diabeteshoitajalla näkyvärasvaa oikein paljon omassaan. Jos hän elää kuin hän opettaa, niin miksi hän on niin lihava itse?? Hän kuitenkin jaksaa syyllistää minua rasvan syönnistä. Taidan pitää linjaukseni ja pitää rasvat piilossa omasta kehostani, mutta tosi hyvin näkyvissä lautasella ja juomalasissa!!!

Terveysblogin pitäjälle suuri kiitos monista hienoista kirjoituksista.

Läskikasa

lauantai, maaliskuu 27, 2010 5:15:00 ip.

Timo Kuusela sanoi...

Anonyymi

Ehkä ymmärrät paremmin, kun ajattelet, että maksasi muuttaa ylimääräisen hiilihydraatin rasvaksi ja elimistö sen varastoi. Rasvavarastot ovat tiukan lukon takana niin kauan, kun syöt insuliinireaktion nostattavaa hiilihydraattia lisää jatkuvaan nälkääsi.

Tällä reseptillä rasvavarastosi vain lisääntyvät.

Sitten tulee se tulehdus (steriili, inflammaatio). Nyt ollaankin jo lähellä insuliiniresistenssiä. Koko ajan elimistösi on jo muodostanut runsaasti niitä pieniä hapettumisherkkiä LDL-lipoproteiineja. Olet etenemässä paitsi kohden 2-diabetesta myös sepelvaltimotautia.

Ymmärrän Sami huolesi. Et ole yksin. En osaa kuitenkaan neuvoa tarpeeksi hurjanluontoista pediatria, joka nostaisi metakan tästä lasten lihomisesta.

Amerikkalaiset ilmaisevat asian jo näin: Tämä sukupolvi hautaa omat lapsensa.

Kukaan ei tee mitään tämän estämiseksi. Onko tämä tosiaan eläkeläisen/maallikon hommaa?

Näin vaikeaa se on.

lauantai, maaliskuu 27, 2010 6:04:00 ip.

veteraaniturheilija sanoi...

Sami Uusitalo -ystävänä saa tuoreeltaan kaksi (kolme, jos minunkin tukeni lasketaan) voimakasta tukea ilmaisevaa kommenttia.

Minulla on konkreettinen ehdotus.

Timo Kuusela, ei jätetä käyttämättä keskustelumahdollisuutta lasten lihavuudesta.

Olen käytettävissäni mikäli halutaan nostaa lasten lihavuus tieteellisen teemakeskustelun aiheeksi. Yritin jo tämän vuoden alussa saada kokoon tiedekeskustelua lihavuudesta Suomen Akatemiassa, mutta jostain syystä jäin ihan yksin järjestelyinnossani. Menemättä asian yksityiskohtiin, sanon vain olevani pettynyt asian saamiin tyrmäyksiin käänteisiin. Hyvä malli löytyy taannoisesta Suomen Akatemian hiilihydraattikeskustelusta 9.2.2009.

Tämä lasten lihavuus on asia, josta pitäisi järjestää laajapohjainen tiedekeskustelu. Jossakin muualla kuin Suomen Akatemiassa ilmeisesti. Rahaa ei tarvita juuri lainkaan laihdutuskeskusteluiden järjestelyihin, sillä Hiilihydraattikeskustelun mallin mukaisesti keskusteluihin osallistutaan oman toimen ohella. En minäkään saanut yhtä ainutta euroa korvausta järjestelyistä ja maksoin kaikki

tarvittavat kulut ja matkat itse. Ennakkoiluutonta asennetta tarvitaan siis osallistujilta. Olen erittäin kiinnostunut puheenjohtajan (voin puheenjohtajuuden luovuttaa mikäli se muodostuu kynnyskysymykseksi) ja pääjärjestäjän tehtävistä tässä mahdollisesti toteutuvassa lasten lihavuutta käsittelevässä tiedekeskustelussa.

Tarvitsen ehdotuksia sopivista tiloista (Suomen Akatemiasta voidaan edelleen olla kuulolla!) keskustelulle. Erinomaisen kontaktiverkostoni avulla kerään helposti yhteen keskusteluun osallistuvat asiantuntijat ja maallikkojäsenet sekä käytän 9.2.2009 -tilaisuudesta tallessa olevaa medialistaa täydennyksineen.

Tilaisuuden järjestelyiden suhteen, ilmoittakaa siis minulle sopivista tiloista ja saleista missä voisimme kokoontua esimerkiksi syksyllä 2010 suureen lasten lihavuuskeskusteluun.

lauantai, maaliskuu 27, 2010 6:36:00 ip.

Hannu sanoi...

Jollekin kiitos siitä että meillä on nykyään mahdollisuus "toiseen totuuteen" internetin myötä. Ilman tätä joidenkin ihmisten mielestä kirottuakin välinettä velloisimme edelleen epätietoisuudessa oikean ravintomme suhteen...

lauantai, maaliskuu 27, 2010 7:34:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Kiitos kaikille kivoista kommentteista.

"rasvalla on ihan oma nimikin: piilorasva."

Tämä koko "piilorasva" termi on mielestäni kuvottava. Kuvaa hyvin "vähän rasvaa" -fundamentalismin luonnetta.

Jep, on se vaan niin kumma että ottamalla rehellisesti sen näkyvän rasvan mitä ruuassa luonnostaan on menevät omat ihrat mystisesti piiloon.

Tai sitten se ei ole alkuunkaan ihmeellistä kun on, Matti Uusitupa, ihan oikeasti hahmottanut termodynamiikan ensimmäisen peruslain.

lauantai, maaliskuu 27, 2010 8:35:00 ip.

VINSKI sanoi...

kuinka osuva kirjoitus.. perhepäivähoitajana sain juuri kunnan uudet ruokasuositukset.. ja mitäpäs siellä sanotaankaan..

[http://www.kouvola.fi/palvelut/ruokapalvelut/ravitsemuskasikirja\\_t\\_21.html](http://www.kouvola.fi/palvelut/ruokapalvelut/ravitsemuskasikirja_t_21.html)

pdf löytyy tuolta linkistä..

"-ruokajuomana rasvaton maito ja piimä

-jogurteista ja viileistä rasvattomat tai vähärasvaisen tuotteet (rasvaa £ 1 %), hiilihydraattia enintään 12 g/100 g, ruokalistan mukaisesti

- juustoissa rasvaa enintään 17 %"

näin meillä.. hankalassa välimaastossa kun oma järki sanoo samaa, että kunnan ruokaa lapsille.. ja työnantajan ohjeistus sitten ihan päinvastaista. No perhepäivähoitajana ei onneksi kukaan kokoajan selän takana vahdi mitä me syödään, etenkin jos lapset voi hyvin ja kasvaa sopivaa vauhtia

sunnuntai, maaliskuu 28, 2010 12:05:00 ip.

Mökkihöperö sanoi...

Otsikko oli aika outo, mutta sisältö oli parasta mahdollista! Rasvaa lapsille! Sitä toivon minäkin, mutta mitä minun toiveistani on hyötyä kun kouluruokailu on kevyttäkin kevyempää ja lihaviin lasten syyllistäminen jatkuu viranomaistemme toimesta. Pidän rehellistä

lihavuuskeskustelua erittäin tärkeänä. Tohtori Sundqvist olisi hyvä tilaisuuden järjestäjä. Toivottavasti se toteutuu.

Mökkihöperö

sunnuntai, maaliskuu 28, 2010 3:00:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...  
Ystävänä "mökkihöperö"

"Otsikko oli aika outo,"

Kuvittele tilanne, että lapsille juotetaan joka päivä pari litraa vettä ja heidät päästetään vessaan vain kerran päivässä.

Tässä paras assosiaatio, mitä minä pystyn keksimään lihavien lasten ravitsemusta ja jokapäiväistä olotilaa valaistakseni.

Itse yritin 12v ajan laihduttaa viranomaisten suosimalla "paljon tärkkelystä" "vähän rasvaa" linjalla. Painoa tuli lisää lähes 30 kg ja koko ajan oli nälkä. Heikotti ja muutoinkin kurja olo.

Mulla oli sikäli parempi tilanne, että pystyin katkaisemaan sen kurjan olon kun "retkahdin" johonkin rasvaisempaan.

Lapsiparaille tuota "retkahdusta" ei sallita. Ravitsemuksesta kun päättävät ravitsemusneuvonnalle kuuluiset vanhemmat. Lapsia pidetään vuodesta toiseen kiduttavassa näläntunteessa ja keho kerää nestettä ja rasvaa, tehden siitä hirvittävän näköisen. - Pekka Puska ja Matti Uusitupa, se on teidän syytänne.

"lihavien lasten syyllistäminen jatkuu viranomaistemme toimesta."

Jep, se ei ole lasten syytä. Syylliset olen esittänyt edellä.

"Pidän rehellistä lihavuuskeskustelua erittäin tärkeänä."

Jep, Krisu vetämään juttua. Toivottavasti tilat järjestyvät.

sunnuntai, maaliskuu 28, 2010 4:46:00 ip.

Janne K sanoi...

Sen mitä olen ollut havainnoivinani, lasten ja nuorten kehon koostumus on muuttunut, sanoisinko pehmeämmäksi, vaikkei isompaa lihavuutta olisikaan havaittavissa.

Urheilevat nuoret kuluttavat energiansa, mutta millä hinnalla? Hormonitoiminta ja solut, aivot tarvitsee rasvaa, sitä kovaakin, ja hyvälaatuista proteiinia. Ehkä enemmän kuin sitä on nykyisessä ravintokoostumuksessa?

Läski ei maistu, sokeri vie ruokahalun? Ennenhän kiellettiin syömästä karkkia ennen ruokailua, ei maistu kunnon ruoka:) Keppiä vai porkkanaa? Poisoppiminen on mahdollista vapaaehtoisestikin, tarjoamalla hyvänmakuista ei-einestä. Riittävästi, rohkeasti.

Ostin kokeeksi paketin grillinakkeja, syömättä jäi. Camembert upposi ettei mittään, ja tomaatti! Siis itselleni.

sunnuntai, maaliskuu 28, 2010 5:59:00 ip.

Linda sanoi...  
Kiitos!

sunnuntai, maaliskuu 28, 2010 6:22:00 ip.

Neonomide sanoi...

Juu, rasvan tyyppi vaikuttaa kehonkoostumukseen.

Rajuimmin asia näkyi viimevuotisessa ACJN:n tutkimuksessa, jossa verrattiin kookosöljydieettiä ja oliiviöljydieettiä toisiinsa.

Tyydyttyneillä rasvoilla saa paremman näköisen kropan - jos standardeina on vanhempi mallisto.

Jos haluaa miestissit niin avainratkaisu on syödä lisää vehnää ja välttää tyydyttyneitä rasvoja.

maanantai, maaliskuu 29, 2010 3:24:00 ap.

Kimmo sanoi...

Ylipaino-ongelma syntyy siitä yksinkertaisesta syystä, että syöminen vain sattuu olemaan niin kivaa ja itsekurin käyttö taas ei. Kolmen leivän syöminen on minustakin paljon mukavampaa kuin 100g voion popsminen. Asteittaisella määrän vähentämisellä se vatsalaukku palautuu normaalksi ilman leikkaustakin, mutta se vaatii juuri sitä itsekuria.

Vertailin tilastoista (Lähde: Maa- ja metsätalousministeriö) miten margariinin käyttö per henkilö on muuttunut verrattuna vuoteen 1980, se on pysynyt melko lailla samana. Voion käyttö on pienentynyt reippaasti.

Rasvaton maito vahvassa nousussa, piimä ja täysmaito laskussa, jälkimmäinen suurestikin. Täysmehut yllättäen aika samoissa, olut ja viini vähemmän yllättäen nousseet reippaasti. Virvoitusjuomissa kasvua 80-lukuun verrattuna.

Kananmunien käyttö on melko lailla samassa. Kala hitusen laskenut, 50-lukuun nähden käyttö vähentynyt romahdusmaisesti. Lihan syönti lisääntynyt reippaasti sitten vuoden 1980.

Kasvisten käyttö on lisääntynyt reippaasti. Viljojen käyttö noussut vähän, samoin hedelmien ja marjojen syönti. Perunan käyttö laskenut hitusen, vaan 50-lukuun verrattuna perunan syönti hiipunut romahdusmaisesti.

Jos siis oltaisiin yhtä johdonmukaisia ravintosuosituksissa, lihaa ja kasviksia pitäisi vähentää reippaasti? Tilalle voinaappeja?

Perunaa ja kalaa ravinnoksi pitäisi reilusti lisätä, ainakin jos oletetaan ettei 50-luvulla ollut ylipaino-ongelmaa tässä määrin.

TV:stä tuli muuten viime viikolla ohjelma ylipainoisesta jenkkiperheestä ja sen jälkikasvusta. Aamupalanaan söivät pekonia (katsokaapa muuten huviksenne E-koodien määrä, enemmän kuin monessa einöksessä...) sekä kananmunia. Lieneekö ollut osa syyllinen lihomiseensa.

maanantai, maaliskuu 29, 2010 2:35:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Kimmo on tyyppinen "vähän rasvaa" -uskonnon puolestapuhuja. Ei ole ollut päivääkään lihava ja tietää kaiken siitä, kuinka lihoon ja laihtuu.

"Ylipaino-ongelma syntyy siitä yksinkertaisesta syystä, että syöminen vain sattuu olemaan niin kivaa ja itsekurin käyttö taas ei."

Minulla ei ole yhtään sen enempää itsekuria kuin silloin kun painoin 20 kg enemmän. Eikä liioin silloin kun olin 90 kg ja ryhdyin väärillä ohjeilla lihomaan.

"Perunan käyttö laskenut hitusen, vaan 50-lukuun verrattuna perunan syönti hiipunut romahdusmaisesti."

Perunaa ja leipää syötiin 50-luvulla enemmän kuin nykyisin. Näiden ruoka-aineiden käyttö väheni tultaessa 50-luvulta 80-luvulle. Lihavuus ei kuitenkaan kasvanut. Sen kasvu alkaa vasta 80-luvulta. Tämä siitä huolimatta, että yhteiskunta meni jättiharppauksin eteenpäin tuona ajanjaksona. Koulukuljetukset, autojen määrän räjähdysmäinen kasvu, automatisoidut teollisuuslinjat, trukit jne.

Kun rasvaakaan ei 50-luvulla vältelty söivät ihmiset sen mitä kuluttivat. Tämä on hyvin linjassa sen käsitykseni kanssa, että liikunta on hyvin pitkälle nollasummapeliä. Kun kulutetaan enemmän, myös syödään enemmän.

80-luvun alun jälkeen lukuisien ihmisten kohdalla tasapaino on siirtynyt liikaa hiilihydraattien puolelle ja sen vuoksi energiantarve ylittyy. Tämän kohtalokkaan virheen suurimpina kärsijöinä ovat lapset.

maanantai, maaliskuu 29, 2010 7:28:00 ip.

Kimmo sanoi...

Kaikkea tuskin tiedän, kyseenalaistan vain vahvasti sen näkemyksen, jonka ymmärryksen tekstistä sai eli leipää syömällä ei voi pysyä normaalipainoisena.

Mikä muuten on "vähän rasvaa" määritelmä? Alle 10%, 25% vai alle 50% päivittäisestä energiasta? Eipä ole ennen tuon alan uskovaiseksi kutsuttu, hienoa tietysti jos paino pysyy pelkästään uskomalla kurissa...

Taidan jättää sen väitteen kommentoimatta, että liikunnasta ei olisi ihmiselle mitään hyötyä ("nollasummapeliä"), jokainen uskoo mihin haluaa...

Kun nyt Sami omasta painostasi puhuit, niin miten se on muuttunut \_viimeisen vuoden\_ aikana runsaan rasvan ruokavaliollasi?

Mutta että 80-luvun alkuun nähden elintasossa ei ole Suomessa nähtävissä nousua? Entä ihmisten arkiaktiivisuudessa, olen siinä käsityksessä etteivät ns. kakkosautot olleet perheissä silloin läheskään yhtä yleisiä kuin nykyään. Kukapa nyt ruokakauppaan enää kävelisi, kun ne ovat "jumboina" joissain ohikulkuteiden varsilla... ja sitten ostetaan sieltä liikaa ruokaa. Taitavat työkiireetkin ajaa syömään epäterveellisemmin aineksia ja pikaruokaa.

maanantai, maaliskuu 29, 2010 10:02:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"ymmärryksen tekstistä sai eli leipää syömällä ei voi pysyä normaalipainoisena."

Ymmärsit väärin. Painopiste on vain monella siirtynyt liiaksi tärkkelyksen puolelle.

"Mikä muuten on "vähän rasvaa" määritelmä? Alle 10%, 25% vai alle 50% päivittäisestä energiasta?"

Vähän rasvaa tarkoittaa minulle sitä, että rasvaa tietoisesti karttelee, ostaa vähän rasvaa tuotteita jne.

Itse syön sen rasvan jonka elimistö pyytää ja hyvältä maistuu. Koen sen tavattoman luonnolliseksi.

"Eipä ole ennen tuon alan uskovaiseksi kutsuttu, "

Ympäristösi koostuu saman veljeskunnan jäsenistä ja olette kaikki yhtä sokeita uskollenne.

"Kun nyt Sami omasta painostasi puhuit, niin miten se on muuttunut \_viimeisen vuoden\_ aikana runsaan rasvan ruokavaliollasi? "

Ihan samanlailla kuin sinulla, eli pysynyt samana. Painoni on vaihdellut 95 kg:n ja 100 kg:n välillä jo parin vuoden ajan. Pahimmillaan oli se 117 kg. Pertti Mustajoki ja muut lihavuuden kasvun syylliset maassamme väittävät, että vhh:lla paino tulee takaisin 6kk:n jälkeen. Pertti on väärässä.

"Mutta että 80-luvun alkuun nähden elintasossa ei ole Suomessa nähtävissä nousua?"

Edelleen luet väärin. Elintason kasvu oli hitaampaa 80-luvun alussa kuin 50-70 -luvulla keskimäärin. 90-luvun alussa elintaso romahti, mutta lihavuus jatkoi kasvuaan.

"Entä ihmisten arkiaktiivisuudessa, olen siinä käsityksessä etteivät ns. kakkosautot olleet perheissä silloin läheskään yhtä yleisiä kuin nykyään."

Edelleen, siinä työ-, arki-, yms. aktiivisuudessa tapahtui 50-, 60-, ja 70-luvuilla paljon suuremmat muutokset kuin 80-luvulla ja lihavuus se alkoi kasvuunsa vasta 80-luvulla.

Elintason kasvu ja helpottunut elämä ei näin ollen ole merkittävin lihavuuden kasvua selittävä tekijä.

tiistai, maaliskuu 30, 2010 7:44:00 ap.

Reetta sanoi...

Olen syntynyt 1975 maalaistalon tytöksi. Meillä juotiin tilan maitoa, tehtiin leipomukset useimmiten ternimaitoon. Laskisoosi ym. vanhanajan ruoka oli perusruokaa. Suvun miehet kalastivat paljon, kun kerran Savossa oltiin. Leipää ja perunaa syötiin myös. Leipä oli oman talon ohrajauhoista useimmiten, vähemmän kaupan jauhoista tehtyä ruisleipää. Napostelu ei ollut tapana. Ruokaa syötiin ruoka-aikaan sen mitä tarvitsi. Kasvikset rajoittuivat porkkanaraasteeseen, kaskinaurispaloihin, pakastettuihin marjoihin. Syksyllä syötiin omenia, talvella tais olla appelsiineja. Ei ollut kukaan lihavia. Myöhemmin ruokavalio muuttui keskiverrommaksi, tosin ei missään muotoa kaupunkilaiseksi. Margariinit eivät tulleet, voimariini oli se voita kevyempi vaihtoehto. Kasviksia alettiin käyttää enemmän. Sokerin kulutus varmaan nousi ja keksien ym.

Olen itse nyt muutaman kuukauden ollut pääasiassa tiukalla VHH:lla (kokeilua ja muutaman kilon laihdutusta), mutta tuosta lapsuuden kokemuksesta johtuen en voi täysin uskoa asialle fanaattisimpia, että leipä on pahasta yms. Perustaltaan nykyajan ihmisten metabolia on vaan rikki liian vähästä rasvasta ja siitä liika suuresta hiilihydraattimäärästä. Paras mitä olen lukenut, on, että hiilihydraatit muuttuvat rasvaksi, käsittääkseni palmitiinirasvaksi. No, sehän on vaan VHH mielessäkin vähintään kohtuu hyvä, kunhan varastointi on itse kohtuudessa. Tämä tietenkin, jos se metabolia ei ole jo rikki. Itse näen hiilihydraatit sellaisina evolutiivisina tärkeinä rasvanvarastoijina, tietenkin sopivassa suhteessa muihin ruoka-aineisiin. Sokeri ja helposti sulavat hh:t varmaankin turhia, myönnän. Taubesillakin oli usein esimerkkinä Tokelau. Kirjassaan sanoo, että söivät yli 50 energia% rasvasta. No se kertoo minulle, että ehkäpä 25-30 oli hiilihydraateista, vai mitä arvelette? Se on hurjasti vähemmän kuin mitä virallisesti nykyään opetetaan, mutta aika paljon kuitenkin. Mitähän Lähi-Ildän ihmiset ovat syöneet vuosi tuhansien aikana? Siellähän viljat on keksitty. Oliko heillä suuria terveysvaivoja. No evolootio tehnyt tehtävänsä. Niihin asioihin en ole Taubesilta tai näiltä sivuilta nähnyt mitään. Gluteenimäärän lisäys viljoihin jalostuksen myötä on varmaan aika myöhäisempää asiaa ja siksi huonompi. Taubesiltakin kuitenkin sain käsityksen, että käsittelemättömiä viljojakin ois ne 'sivilisaation sairauksista' vapaat kansat käyttäneet. Harmi tosiaan, kun noista eri kansoista ei paljoa ollut.

Yksi asia vielä, haluan tuoda esille. Olen maidontuottaja itsekin. Kolmen lapsen kotiäitinä olen imettänyt heitä pitkään. Kaksi vuotta kutakin ja nuorin pari vuotias imee edelleen. Viimeinen kun on, saa olla rinnalla vielä vuoden ainakin. Olen käsittänyt, että kansat ilman lehmä ym. imettävät lapsiaan ehkä nelivuotiaiksi. No, sitä en tiedä tarkkaan, mutta äidinvaisto kertoo, että jos ei oo muuta maitoa ja itsellä tulis, kait sitä antaisi pitkään. Niin, tämä maito mitä minulta tulee, on rasvaista, mutta hurjan imelää. VHH ihmistenkin (suuren osan) ruokapäiväkirjoissa ym. näkyy halu makeaan. Se on biologista. Sokeri on demonista, mutta makeanhalu ei. Uskon, että jos makrosuhteet ovat oikein. Tyydytynyt rasvaa käytetään. Ei liikaa jalostettuja hiilihydraatteja. Lasten tärkkelyksen sieto säilyisi hyvänä pidempään aikuisuuteen. Siis, että lasten hiilihydraattien sieto on oltava suht hyvä, koska äidinmaitokin on aika sokerista (sitä laktoosia). Kiitos kun sain tänne laittaa näitä huomioitani. Ehkä epärelevantteja, mutta oma näkökantani. Olen siis tässä lukenut useammankin kirjan tästä VHH:sta muutaman kuukauden aikana ja netistä yrittänyt tutkia tuota tiedepuolta.

tiistai, maaliskuu 30, 2010 8:47:00 ap.

Kimmo sanoi...

Niin, olen edelleenkin sitä mieltä, että nykyään syödään enemmän kulutukseen nähden. Myös enemmän kuin 80-luvun alussa, joten en pidä ihmeenä, että kansakunta on lihonnut. 50-70 luvuilla tämä on ollut paremmassa balanssissa.

Mietitään nyt vaikka lihansyönnin kasvua. 50-luvulla sitä syötiin per nenä noin 30kg/vuosi. Vuonna 1980 lihaa syötiin Suomessa noin 65kg vuodessa. Vuonna 2008 lihaa syötiin vuodessa jo 76,7kg per henkilö! Mihin tuo määrä sitten on päätynt, jos ei vatsan seutuville ja reisiin?!

80-luvulta alkaen lapset ovat päässeet tutustumaan videoihin (montako TV-kanavaa oli tuota ennen, kokonaiset kaksi...?) sekä 90-luvulla yhä enemmän ja nuorempana tietokoneisiin sekä videoiden (VHS/DVD) katseluun ulkoleikkien kustannuksella. Osaavatko lapset edes hiihtää nykyään? Ehkä tämän vuoden osalta murtomaahiihto on syönyt suosiota laskettelulta.

Mutta eikö vhh:lla voi päästä takaisin normaalipainoon? Painoindeksisi Sami viittaa lievään ylipainoon.

tiistai, maaliskuu 30, 2010 9:22:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...

"Mutta eikö vhh:lla voi päästä takaisin normaalipainoon? Painoindeksisi Sami viittaa lievään ylipainoon."

En ole täysin onnistunut korjaamaan "vähän rasvaa" -linjan väärin ohjeiden aiheuttamaa vaaraa terveydelleni. Lihoin rikollisilla ohjeilla lähes 30 kg ja nyt olen siis n. 20 kg kevyempi kuin pahimmillani.

Onko sinulla kenties vinkkejä kuinka pääsisin vielä tästä alaspäin.

Niistä kanavien määrästä. Kieltäydette, fundamentalistit, kyseenalaistamasta näkemyksiänne.

tiistai, maaliskuu 30, 2010 12:43:00 ip.

Kimmo sanoi...

"Onko sinulla kenties vinkkejä kuinka pääsisin vielä tästä alaspäin."

Jos tohdit vielä kerran epäillä, että liikunta ei olisikaan nollasummapelä, niin ehkä siitä ratkaisu? Vaikka se kerettiläiseltä voi sinusta kuullostaaakin, niin aika piankin säännöllisen liikkumisen aloituksen jälkeen elimistö sopeuttaa aineenvaihduntansa uuteen tilaan, jolloin hiilihydraattien ja rasvojen käyttö energianlähteenä tehostuu. Aineenvaihduntaprosessithan vievät suurimman osan energiasta.

Ja kun lihakset väistämättä kasvavat liikkuaessa, sekini kiinteyttää. Lihassoluhun tarvitsee 40 kertaa enemmän energiaa kuin rasvasolu.

Onhan sitä sanottu ja välillä siltä tuntuukin, että liikunnan jälkeen näläntunne olisi suurempi. Ei se kuitenkaan ole normaalia suurempi, koska elimistöön erittyy tällöin enemmän kolekystokiiniä, joka lähettää aivoille viestin kylläisyydestä.

Muista liikunnan hyvistä puolista en kerro, et uskoisi ja pitäisit niitä vain propagandana. Ei liikunnalla kuitenkaan yksistään voi laihduttaa, ruokavalio eniten määrää.

tiistai, maaliskuu 30, 2010 1:56:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"Jos tohdit vielä kerran epäillä, että liikunta ei olisikaan nollasummapelä, niin ehkä siitä ratkaisu? Vaikka se kerettiläiseltä voi sinusta kuullostaaakin, niin aika piankin säännöllisen liikkumisen aloituksen jälkeen elimistö sopeuttaa aineenvaihduntansa uuteen tilaan, jolloin hiilihydraattien ja

rasvojen käyttö energianlähteenä tehostuu. Aineenvaihduntaprosessithan vievät suurimman osan energiasta.

Ja kun lihakset väistämättä kasvavat liikkuaessa, sekini kiinteyttää. Lihassoluhun tarvitsee 40 kertaa enemmän energiaa kuin rasvasolu."

Monen muun ikuisen laiheliinin tavoin pidätät itselläsi oikeuden pitää meitä laiskoina ja vähän liikkuvina. Olen lahjaton kaveri, mutta kuitenkin 183cm/97kg/38v

Juoksen 18 km. maastossa alle kahteen tuntiin, vedän yli kymmenen leukaa, vedän taljasta 150 kg.

Eli me ei liikuta, eikä olla koskaan liikuttu.

Kuis, olen tainnut ennenkin haastaa. Juostaanko maastojuoksukisa, sitten taljavekokisa ja sitten paini.

Kuinkas monessa "urheilijapoika" pärjäisit. Vai onko tilanne sama kuin monella muullakin näsällä, eli et pärjää urheilussa edes liikunnallisesti lahjattomalle läskille.

tiistai, maaliskuu 30, 2010 2:36:00 ip.

Kimmo sanoi...

Kun kerran itse sanoit, että etet näe liikunnassa mitään hyötyä, niin helposti siitä vetää sen johtopäätöksen että mitä ilmeisimmin sitä ei myöskään tapahdu. Näyttäisi argumentit laihdutuksesta loppuvan tällä erää Samilta.

Jos juokset sen vajaan kahden tunnin lenkin jo nyt noin kerran viikkoon, niin sitten en osaa neuvoa miten laihduttaa paremmin. Vai oliko niin, että olet juossut sen kerran vuodessa?

Leuanvedon ja taljan laihdutusvaikutus lienee aika marginaalista.

tiistai, maaliskuu 30, 2010 7:24:00 ip.

VINSKI sanoi...

oma kokemus asiasta.

Vuosikaudet elin sitä rasvatonta light elämää ja paino vaan nousi vaikka kuinka vahtasi.

noin 20 kiloa sitä "rasvatonta" hyytelöä tuli vyötärölle ja ahteriin keräytyä, kunnes lopulta riitti.

Laiskana ihmisenä päätin että ruokavaliolla se on läskin lähdekökö, liikkumaan musta ei ollut. Olisinhan ollut salilla tai lenkkipolulla lähinnä epätoivoinen näky hyllyvine olemuksineni. Aikani ihmeteltyäni päädyin tähän sopivasti rasvaa, vaaleat jauhomössöt kokonaan pois lautaselta, ja perunatkin vaan keväällä uutena sillin kera ja riisit jätetään kinalaisille..

Ja kas kummaa ne 20 kiloa katosi noin 8kuukauden aikana matkan varrelle ihan kuin itsestään.

Aikaa tästä on nyt noin 4 vuotta. 2 vuotta sitten alkoi liikkuminenkin innostamaan kun ei ollut sitä vararengasta vyötäröllä tutisemassa, ja sain itseni liikkeelle. Sohvaperuna joka ekalla lenkillä ei jaksanut juosta edes 5 minuuttia putkeen, juoksee nyt 5-10 kilometriä 3-6 kertaa viikossa (mielialasta riippuen) ihan vaan huvikseen..

painossa tämä ei kyllä näy.. lenkin jälkeen vaan on niin jätetön näköä että kaipa sitä syö sitten enenpi jolloin kulutus on sama kuin energiansaanti.

tiistai, maaliskuu 30, 2010 7:35:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Yleensä lenkkeilen 2-4 kertaa viikossa. Valtaosa kävellen, jonkin verran juoksua. Joskus kesällä kovempia anaerobisia vetoja esim. 10x300m.

Kerran vuodessa olen juossut eCross maastojuoksun.

tiistai, maaliskuu 30, 2010 8:13:00 ip.

Vähähiilihydraattinen ruokavalio sanoi...  
Hyvä artikkeli. Lisää tälliasia!

tiistai, maaliskuu 30, 2010 8:39:00 ip.

Anonyymi sanoi...  
Olisi mukavampaa lukea näitä kommentteja, jos Sami Uusitalo pidättäytyisi tavakseen tulleesta henkilöön käyvästä kritiikistä. Vaikka hän onkin ravitsemus- ja liikunta-asioissa maallikko, ei se estä noudattamasta hyvää tapaa kirjoittaa terävästi asiasta, ei henkilöstä. Kiitos.

tiistai, maaliskuu 30, 2010 10:34:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Niin ikään kommentteja olisi kivempi lukea mikäli jengillä olisi selkärankaa esiintyä omalla nimellään.

Tekstien julkaisukelpoisuudesta päättää blokin ylläpitäjä.

keskiviikko, maaliskuu 31, 2010 7:32:00 ap.

Kimmo sanoi...

Sami:  
"Yleensä lenkkeilen 2-4 kertaa viikossa. Valtaosa kävelen, jonkin verran juoksua. Joskus kesällä kovempia anaerobisia vetoja esim. 10x300m."

Kyllä tuo 4 kertaa viikossa kuulostaa ihan hyvältä. Päivittäiset valinnat vielä sellaisiksi, että arkiliikkumista tulisi enemmän (autoa, hissiä, rullaportaita jne. vähemmän).

Näyttäisi sitten loogisesti siltä, että energiaa tulisi ravinnosta saada vähemmän.

keskiviikko, maaliskuu 31, 2010 8:36:00 ap.

## Tomaatilla syövän kimppuun



**Tomaattikasvin geeneistä** haetaan uutta tapaa hoitaa syöpää, kertoo [Netdoktorn.se](http://Netdoktorn.se) -palvelu tilaajilleen. Tuskin minut kärkeille haastetaan, vaikka käänän teille suomeksi tämän mielenkiintoisen uutisen.

**Lundin yliopistossa** on eristetty tiettyjä geenejä tomaatista ja juuri ilmestyneessä tutkimuksessa näiden geenien on todettu hillitsevän syöpäkasvua. Tutkijat ovat intoa täynnä ja povaavat tästä tulevaisuuden hoitomenetelmää.

**Tomaattien geenit** toimivat itsemurhapommittajan tavoin, sanoo professori Jure Piskur populistiseen tyyliin. Äkkiä professori kuitenkin pukee sanansa ammattimaisemmin, kertomalla siitä miten tomaatin geenit yhdessä AZT-lääkkeen (käytetään HIV:ssä jarrulääkkeenä) aiheuttavat syöpäsoluissa eräänlaisen räjähdysten ja syöpäkudoksen tuhoutumisen. Geenit injisoidaan syöpäsoluihin.

**Netdoktorn ilmoittaa lopuksi**, että muutama kuukausi sitten käynnistyi Suomessa ensimmäinen virallinen syöpäkasvaimen geeniterapiahoito. Tietolähde ei kerro onko Suomessa nimenomaan käytössä tämä itsemurhapommitus menetelmä. Otan selvää.

**Geeniterapian avulla** ei toistaiseksi voi parantaa syöpää. Voidaan ainoastaan jarruttaa syövän kasvua.

## D-vitamiini valloittaa maailmaa



**Tieteellinen näyttö D-vitamiinin terveysvaikutuksista** on saanut aikaan valtavan D-vitamiinibuumin eri puolilla maailmaa.

**Suomessa D-vitamiini** on nyt terveyskauppojen, markettien ja apteekkien eniten myymä ravintolisä. Näin asiasta tietää kertoa dosentti Matti Tolonen. Suomen vahvin D-vitamiinivalmiste on nimeltään Tri Tolosen D-vitamiini 50 µg.

**Yhdysvalloissa D-vitamiinin myyntikäyrä** lähti rakettimaiseen nousuun sen jälkeen, kun TV-persoona Oprah Winfrey kertoi ohjelmassaan, että D-vitamiinin tarve voi olla viisi kertaa suurempi kuin nykyinen viranomaisuusositus. Tähän asti D-vitamiinia on myyty lähinnä yhdessä kalkan kanssa, mutta nyt D-vitamiini on yksinään myyntimenestys.

**Frost & Sullivan ilmoittaa**, että D-vitamiinin myynti kasvoi Yhdysvalloissa 127 % vuonna 2008 ja 117 % vuoden 2009 ensimmäisellä neljänneksellä. Euromonitor kertoo Euroopasta vastaavanlaisia kasvulukuja, ja niiden uskotaan vain suurenevan lähitulevaisuudessa.

Mikään ei näytä nyt pysäyttävän D-vitamiinin myynnin lisäystä.

**Euromonitorin Ewa Hudson sanoo**, että jos EFSA hyväksyy D-vitamiinin terveysväitteet (vaikutuksista immuunijärjestelmään) niin silloin D-vitamiinille avautuu uusi valtavyöly funktionaalisten elintarvikkeiden alueella.

**D-vitamiinia tultaneen lisäämään** nykyistä useampiin elintarvikkeisiin. Suomessahan sitä alettiin vuonna 2003 lisätä maitoon, mutta esim. Valion maito sisältää D-vitamiinia vain yhden mikrogramman (1 µg) lasillista kohti, mikä on kovin vähän nykykäsityksen valossa.

**Tanskassa kampanjoidaan** D-vitamiinipillereiden ja kapseleiden puolesta.

**D-vitamiini on nyt suosittu ravintolisä** jopa Egyptissä, Turkissa ja Kreikassa, sanoo Euromonitor.

**Myös latinalaisessa Amerikassa** D-vitamiinin käyttö on kasvussa. Vuosina 2005–2010 Brasiliassa, Kolumbiassa ja Meksikossa lanseerattiin yli 300 uutta D-vitamiinivalmistetta, niistä suurin osa vuonna 2009.

**Euroopassa odotetaan viranomaissuosituksen nousevan** 50 mikrogrammaan päivässä, ennakoi Nutraingredients.com. Silloin D-vitamiinin myynnin odotetaan suorastaan räjähtävän.

Lähde: [Nutraingredients.com](http://Nutraingredients.com), 25.3.2010

Matti Tolonen sanoi...

D-vitamiinista ilmestyy uusia kiinnostavia tutkimuksia ihan liukuhihnalta. Niitä tulee sellaisistakin terveysongelmista, joihin vitamiineja ei ole aikaisemmin osattu yhdistää ollenkaan, esimerkiksi naisten endometrioosiin.

Uusi toinen tutkimus kertoo, että D-vitamiini ehkäisee naisten lantionpohjan vaivoja. Niistä yleisimpiä ovat peräpukamat, virtsanpudotusongelmat ja ulostusvaikeudet.

Amerikkalainen tutkimus selvitti D-vitamiinin merkitystä 2005-2006 National Health and Nutrition Examination Survey -aineistosta. 23 % naisista valitti lantionpohjan vaivoja. S-D-25:n mitattiin 1881 naiselta. Alle 30 ng/ml eli 75 nmol/l katsottiin merkitsevän puutostilaa.

D-vitamiinin pitoisuus oli merkitsevästi pienempi lantionpohjan vaivoista kärsivillä kuin terveillä naisilla. Virtsan pudituskvyyttömyys oli vähäisintä yli 50-vuotiailla naisilla, joiden S-D-25 oli vähintään 75 nmol/l. Johtopäätös: Suuri seerumin D-vitamiinipitoisuus liittyy vähäiseen lantionpohjan vaivojen esiintymiseen naisilla. <http://20.fi/4079>

perjantai, maaliskuu 26, 2010 11:11:00 ap.

westie sanoi...

D-vitamiinin aktiivinen muoto 1,25-OH-D3 toimii tulehtuneessa kudoksessa, jossa sillä on omat hyvin tärkeät tarkoituksensa.

D-vitamiini on siis erittäin tarpeellinen yhdiste ja esimerkinä Tolosen toimesta ollut menettely flunssan häätämiseksi kohottamalla D-vitamiiniannosta kuulostaa hyvin järkevältä. Viruksille tulee kuumat oltavat kun elimistön puolustusolot saavat ekstra-annoksen D-vitamiinia.

Jotkut "epäilevät Tuomaat" ovat kuitenkin esittäneet aina välillä että voiko tämä nyt olla niin selvää että D-vitamiinia lisää ja kaikki ongelmat selviää.

On keskusteltu paljon esim. siitä mikä on määrä jolla D-vitamiinilla alkaa olla haitallisia vaikutuksia. Arviot heittelevät sinne ja tänne. Tähän on olemassa selityksensä sillä D-vitamiinin saannin turvallista annosta on mahdotonta tietää pitkällä aikavälillä sillä taustalla oleva sairaus tai tulehdus on se mikä määrittelee asian. Terve saattaa kestää ilman haittavaikutuksia enemmän D-vitamiinia kuin kroonisesta tulehduksesta kärsivä.

Jos kroonisesta tulehdussairaudesta immuunijärjestelmän toiminnasta kärsivä käyttää pitkään D-vitamiinia suuria annoksia voi syntyä tilanne, jossa tulehdussolujen toimesta 1,25-OH-D3:n määrä nousee niin korkealle että sillä alkaa olla haitallisia ominaisuuksia tulehtuneen kudoksen ulkopuolella.

Mitä kiivaampi tulehdus ja aktiivisempi immuunijärjestelmä sitä enemmän makrofagit ja lymfosyytit tuottavat 1,25-OH-D3:a. Tilannetta luonnollisesti monimutkaistaa se että tulehdus voi johtua patogeenista jolloin Dee olisi loogisesti hyvä apu tai sitten se voi olla steriili jolloin D-vitamiinin rooli onkin erikoisempi.

Sen mitä yritän tässä sanoiksi pukea on että sairauden kuntoon saattaminen olisi ensiarvoisen tärkeää. Tulehdus on saatava aisoihin eikä pidä tuodittautua siihen että Dee pilleri hoitaa homman omasta puolesta.

perjantai, maaliskuu 26, 2010 12:41:00 ip.

Armi sanoi...

Olisi kiintoisaa saada kommentointi allaolevan linkin artikkeliin A-vitamiinin haitallisista vaikutuksista D-vitamiinin terveyttä edistäviin vaikutuksiin:

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/03/16/warning-new-proof-confirms-if-you-take-this-supplement-vitamin-d-will-not-work-as-well.aspx>

lauantai, maaliskuu 27, 2010 10:56:00 ap.

Matti Tolonen sanoi...

Aamulehti on näköjään poistanut netistä uutisensa, jossa dosentti Christel Lamberg-Allardt pelotteli taas kansalaisia väittämällä että D-vitamiinista voisi muka olla haittaa terveydelle. Uutisessa väitettiin mm., että D-vitamiini kalkkiuttaisi verisuonia. Kun pyysin esittämään tutkimuksia väitteen tueksi, niitä ei löytynyt mistään. Meilasin päätoimittaja Matti Apuselle ehdotuksen, että hän laittaisi asiaan perehtyneen toimittajan tekemään artikkelin D-vitamiinin terveyttä edistävästä vaikutuksista, mutta en ole saanut mitään vastausta. Aamulehden linja näyttää olevan "Good news, no news".

Westieltä haluaisin tiedustella, mikä on se yleispätevä keino, jolla tulehdus saadaan aisoihin?

lauantai, maaliskuu 27, 2010 11:41:00 ap.

Matti Tolonen sanoi...

D-vitamiini on nyt tosi aktueeli. Uusia tutkimuksia sen terveysvaikutuksista tulvi kaikkialta ja teollisuus hakee EU:n terveysväitteitä käsittelevältä elimeltä EFSA:lta oikeutta käyttää terveysväitteitä mm. immuunijärjestelmän ja lihaskunnan tukemiseen.

Teollisuus on kuitenkin pettynyt nuivana tunnetun EFSA:n puutteelliseen asiantuntemukseen ja taipumukseen tyrmätä kaikki terveysväitteet suoralta kädeltä. Eritoten teollisuutta pännivät EFSA:n ja kansallisten viranomaisten sallimat liian pienet D-vitamiinivalmisteille sallimat pitoisuudet. Tyypilliset saantisuosituksukset eri maissa vaihtelevat 200-600 kansainvälisen yksikön (IU) eli 5-15 mikrogramman (µg) välillä, kun uudet tutkimukset puoltavat vähintään 2000 IU:n (50 µg) täysin turvallista saantia päivässä. Monet asiantuntijat esittävät jo 3000 IU:n (75 µg) saantia. Erään eurooppalaisen tutkimuksen mukaan 50–75 µg:n saanti voisi vähentää sairaanhoidon kuluja 187 miljardia euroa vuodessa.

Tilanne sai Frost ja Sullivanin kirjoittamaan: "[Viranomais] säädökset ovat epäilemättä pääasiallinen D-vitamiinimarkkinoiden potentiaalisen buumin hillitsijä

D-vitamiiniasiaa käsitellään kuitenkin jo terveystieteitä tekemässä elimissä. Yhdysvalloissa vaikutusvaltainen Institute of Medicine (IOM) valmistee D-vitamiinista katsasta, jonka uskotaan valmistuvan kesällä. Monet ennustavat, että IOM tulee suosittelemaan saantisuosituksen nostoa nykyisestä. IOM saattaa nostaa D-vitamiinin turvallisen ylärajan 10 000 IU:hun eli 250 µg:aan päivässä, mikä vastaa tieteellisen kirjallisuuden näkemystä. [Suomessa reumaprofessori Heikki isomäki suositteli 250 µg:n päiväannosta Helsingin Sanomissa jo vuonna 2001.] Tällöin ravintolaisien valmistajat voisivat vaatia viranomaisia hyväksymään nykyistä vahvemmat D-vitamiinivalmisteet.

EU:n elimissä vallitsee kuitenkin nuiva suhtautumistapa vitamiineihin, joten jää nähtäväksi, kuinka tässä asiassa käy.

Euroopan Parlamentti piti juuri tällä viikolla konferenssin D-vitamiinista. Siinä tuotiin esille D-vitamiinin laaja-alainen puutos väestöissä. Irlantilainen MEP Jim Higgins osallistui kokoukseen ja kommentoi sitä näin: "Asiantuntijapaneelin esittämät tilastot yhdessä D-vitamiinin puutteeseen liittyvien sairauksien kanssa osoittavat, että tarvitaan valtavasti työtä yleisen tietouden lisäämiseksi D-vitamiinin ravitsemuksellisen arvon tärkeydestä".

EFSA on julkaissut juuri D-vitamiinin terveysvaikutuksista dokumentin <http://www.efsa.europa.eu/en/scdocs/doc/1468.pdf> jonka kannanotot kirjattaneen pian EU:n lainsäädäntöön. Vaikka EFSA ei ole noteerannut D-vitamiinin vaikutuksia sydän- ja verisuonterveyteen, saattavat uudet tutkimukset tuoda esille uusia käösiyksiä, sanoo Wouter Claerhout (DSM Nutritional Products' senior marketing manager in human nutrition and health). "Se on vain ajan kysymys", hän tiivistää. Teollisuus ennustaa nykyistä vahvempien D-vitamiinivalmisteiden löytävän tiensä kuluttajille, tavalla tai toisella. Suomessakin on jo 25–50 mikrogramman valmisteita vapaassa kaupassa. Solgar on valmistanut Iossa-Britanniassa 55 mikrogramman tuotteita vuodesta 2009. Erityisesti D-vitamiinin suotuisa vaikutus immuunijärjestelmään on herättänyt median ja suuren yleisön kiinnostusta. Yhdysvaltain Office of Dietary Supplements on juuri julkaissut oman D-vitamiinidokumenttinsa <http://ods.od.nih.gov/factsheets/vitamins.asp>

Aihetta käsittelee Nutraingredients.com <http://20.fi/4099>

Maanantaina on tulossa taas uusi katsaus aiheeseen.

lauantai, maaliskuu 27, 2010 12:37:00 ip.

westie sanoi...

Yleispätevä keino, jolla tulehdus saadaan aisoihin? Siinäpä kysymys. Ensinnäkin en epäile yhtään etteikö D-vitamiinilla saada aikaan mainittuja hyötyjä ja myös minusta kaikkien tulisi huolehtia ettei D-vitamiinitaso laske liian alas.

Ei liene kuitenkaan kovinkaan epäselvää että ei meille ole yhtäkkiä syntynyt suurta D-vitamiinivajetta jota pitäisi paikata paljon suuremmilla annoksilla kuin ruuasta olisi järkevästi mahdollista saada. Taustalla täytyy olla jotain muuta.

Tuossa edellä esille nostamasi Deen vanhusten lihaskuntaa nostava ominaisuus on ihan looginen jatke Deen "voittokululle". Lihaksia heikentää ja sarkopeniaa aiheuttava krooninen matala-asteinen tulehdus:

<http://jp.physoc.org/content/early/2009/09/11/jphysiol.2009.178.319>

Esittämäsi kysymykseen yleispätevästä keinosta voisin sanoa että minusta sellainen on ja siitä voitaisiin vaikka joskus keskustella jos kiinnostaa.

lauantai, maaliskuu 27, 2010 4:56:00 ip.

Janne K sanoi...

Westie kirjoitti,

"Esittämäsi kysymykseen yleispätevästä keinosta voisin sanoa että minusta sellainen on ja siitä voitaisiin vaikka joskus keskustella jos kiinnostaa."

Kiinnostaisi kovasti seurata keskustelua aiheesta, inflammaatio on yhdistetty niin moneen ikävään vaivaan ja sairauteen.

sunnuntai, maaliskuu 28, 2010 6:44:00 ap.

Matti Tolonen sanoi...

Westie kerro ihmeessä, mikä se keino on, jos se on käytännössä sovellettavissa terveydenhuollossa.

D-vitamiini on esillä tänään Daily maililla (painos 3 miljoonaa) otsikolla  
Miksi pohjoisessa elävillä on D-vitamiinin puutetta?

Siinä haastatellaan tohtori Helen Macdonaldia Skotlannin Aberdeenin yliopistosta <http://20.fi/4106>. Hänen uuden tutkimuksensa mukaan joka neljäs skotlantilainen postamenopausaalinen nainen potee D-vitamiinin puutosta. Mutta ei yksikään valkoihoinen etelä-englantilainen.

Englannissa asuu paljon aasialaisia maahanmuuttajia. Heistä 60 % potee D-vitamiinin puutosta talvisaikaan. Puutteen syynä on yksinkertaisesti liian vähäinen auringonpaiste loka- ja huhtikuun välisenä aikana.

Erikoista kyllä, Iossa-Britanniassa ei ole annettu D-vitamiinille saantisuosituksia (kuten esim. Pohjoismaissa on). Nyt Macdonald vaatii viranomaisia antamaan suosituksen. Britanniassa on neuvottu ottamaan aurinkoa 10 minuuttia päivässä, mutta sekään ei riitä, etenkin tummaihoisille pohjoisessa, sanoo Macdonald.

Tri Macdonald vertasi alle 65-vuotiaiden naisten altistumista auringonvalolle Aberdeenissa ja Surreyssa. He kantoivat UVB-valoa mittavia kortteja, ja lisäksi heidän verestään mitattiin D-vitamiinin pitoisuus 3 kuukauden välein 15 kuukauden kuluessa. Tulosten mukaan Aberdeenissa oli vähäisempi UV-altistus ja vastaavasti D-vitamiinin puutos oli yleisempää. Talvella puutosta oli 25-27 ja kesällä 4,2 prosentilla naisista. Surreyssa asuvilla valkoihoisilla naisilla ei todettu D-vitamiinin puutosta minään vuodenaikana, mutta kylläkin aasialaistauksilla. Syynä oli mahdollisesti perinteinen vaatetus, joka esti ihoa valmistamasta D-vitamiinia auringonvalosta.

Daily Mail 28.3.2010 <http://20.fi/4104>

Valitettavasti artikkelista ei käy ilmi, mikä oli D-vitamiinin puutoksen kriteeri veritutkimuksessa. Olen lähettänyt Helen Macdonaldille emailin (h.macdonald@abdn.ac.uk) ja kysynyt asiaa. Rohkenen veikata, että jos S-D-25:n raja-arvo olisi ollut 75 tai 80 nmol/l, niin puutokset olisivat olleet paljon yleisempiä kuin mitä nyt raportoitin.

sunnuntai, maaliskuu 28, 2010 11:32:00 ap.

Matti Tolonen sanoi...  
D-vitamiini ja diabetes

Uusi amerikkalainen tutkimus (<http://20.fi/4115>) korostaa D-vitamiinin tärkeää merkitystä diabetekseen liittyvien sydän- ja verisuonitautien ehkäisyssä. Raportin mukaan D-vitamiinin puute on diabeetikkojen keskuudessa yleisempää kuin ei-diabeetikoilla ja puutos lähes tuplaa diabeetikon riskin sairastua sydän- ja valtimotautiin (verrattuna diabeetikkoon, jonka D-vitamiinin saanti on riittävää).

Tässä tutkimuksessa selvitettiin niitä biokemiallisia mekanismeja, joiden avulla D-vitamiini suojaa lisätaudeilta.

Kävi ilmi, että D-vitamiini vähentää diabeetikoilla vaahtosolujen muodostusta (makrofageista eli syöjäsoluista) valtimoiden sisäseinämissä ja myös hapettunutta LDL-kolesterolia (ox-LDL). Samalla insuliinin toiminta kohenee. Havainnot puoltavat D-vitamiinilisän käyttöä diabeteksen täydentävän hoitona.

Entä paljonko diabeetikon ja muiden tulisi ottaa D-vitamiinia? Niin paljon, että seerumin D-vitamiinin pitoisuus (S-D-25) on viitearvojen (75-250 nmol/l) puolivälin vaiheilla. [Toksisuuden raja on kaukana, 500 nmol/l.] Ilman verikoetta ei kukaan voi tietää, onko D-vitamiinin saanti riittävää vai ei.

Onpa mielenkiintoista seurata, kuinka Suomen Diabetesliitto alkaa suhtautua D-vitamiiniin. Tähän asti tämä lääketieteellisuuden sponsorioima liitto on pitänyt kaikkia ravintolisä turhina. Diabetes-lehden päätoimittaja Tarja Sampo on ilmoittanut minulle, että lehti aikoo käsitellä ravintolisä alkuvuoden numerossaan.

sunnuntai, maaliskuu 28, 2010 7:31:00 ip.

Janne K sanoi...  
Onkohan jo ollut käsittelyssä,

Products of Vitamin D3 or 7-Dehydrocholesterol Metabolism by Cytochrome P450scc Show Anti-Leukemia Effects, Having Low or Absent Calcemic Activity  
<http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0009907>

Itse olen laiska lukemaan otsikkoa pidemmälle...  
Westie voisi jo päästää jännityksestä, avaa jo keskustelut!

sunnuntai, maaliskuu 28, 2010 8:31:00 ip.

Matti Tolonen sanoi...  
Janne K:n linkittämä tutkimus osoittaa että D3-vitamiinista muodostuu elimistössä 20(OH)D3:a, jolla on leukemiaa estävää vaikutusta. Tämä alustava raportti tukee käsitystä jonka mukaan vitamiinilisästä voi olla hyötyä verisyövän hoidossa.

Tämä on mielenkiintoista ja viittaa siihen, että syöpälääkärin ovat tehneet valtavasti virheen kieltäessään potilaita käyttämästä vitamiineja ja muita ravintolisä.

maanantai, maaliskuu 29, 2010 10:53:00 ap.

Matti Tolonen sanoi...  
Valtion ravitsemusneuvottelukunta on nostanut yli 60-vuotiaiden D-vitamiinin päivittäisen saantisuosituksen 20

mikrogrammaan (µg), kertoo MTV:n uutiset tänään. Aikaisempi suositus oli 10 µg/vrk.

Suunta on oikea, mutta aivan riittämätön. Se olisi pitänyt nostaa 100 mikrogrammaan tai vielä mieluummin olisi pitänyt antaa biologinen suositus: S-D-25:n pitoisuuden tulee nousta noin 150-160 nanomooliin litrassa (nmol/l). Tämä olisi ollut parempi suositus, sillä eri D-vitamiinin biologinen hyväksikäyttö on erilaista eri ihmisillä. Sama saanti auringosta, ruoasta tai ravintolisästä nostaa eri henkilöiden S-D-25-pitoisuutta eri tavoin. Esim. iäkkäiden iho ei tuota D:tä auringonvalosta yhtä hyvin kuin nuorempien eikä D imeydy yhtä hyvin vanhemmiten. Ikääntymiseen liittyvät monet sairaudet vaatisivat suurempaa D-vitamiinin saantia.

tiistai, maaliskuu 30, 2010 11:50:00 ap.

Matti Tolonen sanoi...  
Helen Macdonald vastasi tänään kysymykseeni edellä selostetun skottitutkimuksen johdosta:

Dear Dr Tolonen  
The full study is being peer reviewed at present. In answer to your questions, we measured 25(OH)D and looked at different cut-offs for deficiency.

Best wishes  
Helen Macdonald

Toisin sanoen, hän ei kerro mitkä olivat D-vitamiinin puutteen kriteerit, ennen kuin tutkimus julkaistaan tiedelehdessä.

tiistai, maaliskuu 30, 2010 12:21:00 ip.

Matti Tolonen sanoi...  
Terveysväitteitä käsittelevä EU:n elin nimeltään European Food Safety Authority's (EFSA) Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) on tullut siihen johtopäätökseen, että "ravinnon D-vitamiinin saannin ja normaalin immuunijärjestelmän toiminnan sekä D-vitamiinin ja tulehdusvasteen välillä vallitsee syy-seuraussuhde, samoin kuin D-vitamiinin ja normaalin lihastoiminnan ylläpidon välillä". Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että EFSA tullee hyväksymään D-vitamiinivalmisteille terveysväitteet "tukee normaalia immuunijärjestelmän toimintaa ja vastetta tulehduksiin sekä pitää yllä normaalia lihastoimintaa" (tai jotakin sinne päin).  
Nutraingredients.com 30.3.2010 <http://20.fi/4146>

EFSA saa piakkoin myös uusia väiteanomuksia D-vitamiinin terveysvaikutuksista sydän- ja verisuonitarveyteen. Se on vain ajan kysymys, sanovat asiantuntijat.

Käytännössä kaikki tämä merkitse sitä, että suomalaisetkin alkanevat syödä D-vitamiinia ruoan lisänä ympäri vuoden.

tiistai, maaliskuu 30, 2010 5:13:00 ip.

Matti Tolonen sanoi...  
Grazin yliopistossa on tutkittu professori Pilzin johdolla D-vitamiinin merkitystä sydän- ja verisuonitaukeissa. Uudessa artikkelissaan (29.3.2010) työryhmä kaipaa lisää tutkimusta nimenomaan tältä alueelta. Kirjoittajat toteavat kuitenkin, että jo nyt käytettävissä oleva tieto puoltaa D-vitamiinilisän käyttöä sydäntaukeissa (tarkemmin sanoen sydänlihaksen eli myokardiumin) sairauksissa.  
<http://20.fi/4150>

keskiviikko, maaliskuu 31, 2010 2:24:00 ip.

Matti Tolonen sanoi...  
Haloo, kuulevatko Puska ja Katainen?

San Francisossa toimiva Sunlight, Nutrition, and Health Research Center (SUNARC), on arvoinut, että kanadalaisten seerumin D-vitamiinipitoisuuden (S-D-25) nostaminen keskimäärin 105 nmol:iin/l ehkäisisi vuosittain noin 37 000

kuolemaa eli 16,1 % kuolemantapauksista. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen kustannukset vähenisivät samalla 6,9 % eli \$14.4 miljardia (miinus ohjelman toteutuskulut). Tutkijat ehdottavat, että Kanadan terveysviranomaiset harkitsisivat toimeen ryhtymistä.

Tällä hetkellä kanadalaisien S-D-25 on keskimäärin 67 nmol/l [suomalaisten noin 40 nmol/l ilman D-vitamiinilisää].

Grant WB, Schwalfenberg GK, Genus SJ, Whiting SJ. Mol Nutr Food Res.

An estimate of the economic burden and premature deaths due to vitamin D deficiency in Canada. Mol Nutr Food Res. 2010 Mar 29. [Epub ahead of print]  
<http://20.fi/4152>

keskiviikko, maaliskuu 31, 2010 2:44:00 ip.

## Sietämätöntä leveyttä on luettu ahkerasti

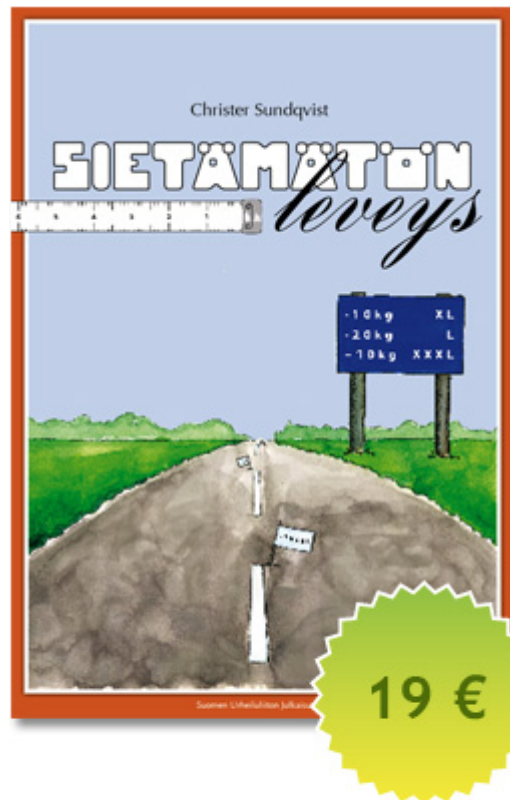
\*\*

**Tämä kirjoitus on ilmestynyt 20.2.2010, mutta se on päivittynyt usein. Viimeksi 26.3.2010.**

**Puita on kaameasti kaadettu ja selluliittia... ei kun selluloosaa keitetty laihdutuspökkariani varten.** Suomen urheiluliiton julkaisut otti tehtäväkseen kirjani toimittamisen, mainostamisen ja painatuksen. Sietämätön leveys ilmestyi 15.2.2010 ja nyt kantautuu ensimmäisiä havaintoja siitä miltä kirja on vaikuttanut. Pitäisikö sinunkin lukea kirjani? **Sen voi tilata täältä.** Minut voi **edullisesti** tilata paikalle kirjaa esittelemään. Kirjan esittelyluento on poikkeuksellisen viihdyttävä. Yhteystiedot löytyvät blogin ylälaudasta.

## Kommentteja kirjastani:

- Hei. Olen lukenut Sietämättömän Leveytesi. Siitä olen kiitollinen että uhmasin ensireaktiotani: en enää koskaan lue mitään laihdutuskirjaa sillä ne ovat kaikki samanlaisia. Takakansi lupasi jotain muuta ja ostin kirjasi. Epäillen tartuin kirjaasi. Turhaan epäilin, tämä ei ollut samanlainen kuin kaikki muut. Itse asiassa tämä oli niin erilainen että se oli oikeastaan tyrmäysisku kaikille muille laihdutuskirjoille. Näin laihdutuskirja pitää kirjoittaa. Pohdiskellen, jutellen, huumoria käyttäen, eläväisesti, nerokkaasti. Onneksi olkoon tohtori Sundqvist. Te olette tehneet ainutlaatuisen hienon työn sillä olette antaneet laihduttajalle toivoa. Ja ei ainoastaan laihduttajalle vaan kaikille niille ammattilaisille jotka ovat meitä laihduttajia opastamassa sietämättömästä leveydestä kunniakkaaseen hoikkauteen. Kaikkien ammattilaisten on aivan pakko lukea tämä kirja! Se alkaa nyt se minun painonhallintaprojektini. Aion ottaa mallia insinööri Tervosesta. Mutta mistä minä löydän Tauno Tolpan? Missä hänellä on vastaanotto? Ihminen etenee, tuuma tuumalta! Kiitos! (Näin kirjoitti Anonyymi 25.3.2010)
- Tartuin kirjaan käsityksenäni, että se vyöryttää lukijalle "vhh-propagandaa" täyslaidallisen ja olisi hyvä nähdä mikä heidän maailmaansa pyörittää. Ilmaus siksi, koska moni (kuten itsekin) on kuitenkin onnistunut pysymään normaalipainoisena runsaastikin hiilihydraatteja nauttimalla, toki puhdasta sokeria välttellen. Yllätyksekseni totesin kuitenkin, että kirjan anti oli monipuolisempi, jossa "järjen äänenä" dialogia tasapainotti Tauno Tolppa (jotenkin nimessä rimmaksi ihan Pekka Puska...) sekä kertojaääni Ville Salmenoksa (missäkö minun ruotsin sanakirjani olikaan...). Kirjassa oli ravintotietoutta helposti omaksuttavassa muodossa, mikä suurena plussana kirjattakoon. Se tosin tökkäsi silmään negatiivisävytteisesti, että esimerkkejä oli melkolailla suoraan blogista, mutta toisaalta johdannossa asiasta epäsuorasti "varoitettiin". Yksi lause kirjasta onnistui kiteyttämään montakin blogikeskustelua erittäin hienosti: "On vain niin tavattoman helppoa löytää tutkimuksia, joissa päädytään virallista linjaa poikkeaviin johtopäätöksiin." (sivu 64).



Kaunokirjalliset avut eivät kuitenkaan kohoa riittäviin korkeuksiin vaikka lukijan toivotaan lukevan teosta juurikin jännitysromaanina. En ilmeisesti osannut lukea kirjaa toivotulla tavalla ja siksi esimerkiksi Jussin "Itä-Suomen seikkailu" sekä ylipäättään Jussin katoaminen vaikuttivat minusta kovin päälleliimatuilta. Sekin pitää todeta, että kirjan toteavat välitösköt hakivat ilmeisen tahattomasti vaikutteita naivismista ja saivat välillä aikaan mielikuvia jopa lastenkirjoista ("Saunassa miehet innostuvat", "Jussi hermostuu lääkäriille" jne.). Eivät nuo kuitenkaan haitanneet lukukokemusta. Yhteenvetona: kirjan luki mielenkiinnolla, mutta enemmän ravinto-oppiensa vuoksi (joskin jos jo ennalta syö terveellisesti, niin lisäarvoa on vaikea löytää) kuin vaatimattoman kaunokirjallisen jännityksensä takia. Annettu muoto kuitenkin teki kirjasta helposti lähestyttävän ja kiinnostavaa luettavaa. (Kimmo kommentoi kirjaani näin 23.3.2010)

- Mainio pokkari painonhallinnasta (22.03.2010). Suomen suosituinta terveystietoa pitävä filosofian tohtori, biologi ja ravintovalmentaja Christer Sundqvist (Parainen) on kirjoittanut vallan mainion pokkarin ylipainosta, painonhallinnasta ja ravitsemustieteessä vallitsevasta hämmennyksestä. Hän on oivaltanut esittää asiansa hauskaasti ja ymmärrettävästi kuvitteellisten henkilöiden, laihduttavan insinöörin Jussi Tervosen, hänen insinööriänsä Risto Lahtisen, terveystieteiden lääkäri Harri Hiltusen ja vanhemman kokeneen lääkärin Tauno Tolpan ja muiden keskustelujen muodossa. Kirjassa esitetään myös tutkija Ville Salmenoksen (Sundqvist itse) näkemyksiä terveellisestä ruokavaliosta. Jussi Tervonen on pudottanut 30 kiloa painostaan "väärin" vähähiilihydraattisella ruokavaliolla. Hän karsi pois perunan, leivän, pitsat, pastat ja riisit. Terveystieteiden lääkäri Hiltunen edustaa perinteistä rasvakammoista näkemystä, jonka mukaan Jussin ruokavaliolla on vaarallinen ja se nostaa kolesterolia. Kuitenkin Jussin kolesterolit ovat laskeneet. Jussi hermostuu lääkäriin ja antaa tämän ja koko ammattikunnan kuulla kunniansa. Lukijan on suorastaan vaikea pidätellä naurua. Sundqvist kykenee tiivistämään kirjaansa ravitsemusneuvonnan koko ongelmakirjon: Perinteinen rasvakammo on johtanut liialliseen hiilihydraattien syömiseen ja ennennäkemättömään lihavuus- ja diabetesepidemiaan. Ravitsemustiede on kriisissä, siltä on kadonnut uskottavuus. Pilkuntarkat virallisterveelliset ravintosuositukset eivät yksinkertaisesti sovi kaikille, koska me olemme yksilöinä niin erilaisia. Ravitsemustutkimusten tulokset ja niistä vedettävät johtopäätökset ovat usein ristiriitaisia ja epäluotettavia, koska ihmiset eivät vastaa kyselylomakkeisiin totuudenmukaisesti. Tutkijat tulkitsevat tuloksia mielellään omien ennakkokäsitystensä mukaisesti. Sundqvist näyttääkin kyllästyneen valtion ravitsemusneuvottelukunnan touhuihin ja ehdottaa sen lakkauttamista. Olen itse samalla kannalla. Neuvottelukunta on osoittanut pätemättömyytensä mm. D-vitamiinin saantisuosituksissa. Kirjan lukaisee yhdessä iltapäivässä, mutta sen sanomaa voi pohdiskella koko loppuelämänsä. Suosittelem! (Dosentti Matti Tolonen luki kirjani)
- Lukukokemus oli mielenkiintoinen, koska kirja liikkui niin lähellä omaa kokemusmaailmaani viimeisiltä vuosilta. On se vaan erikoista, että yli 4,5 vuoden blogosfäärin tapahtumat tulee dokumentoitua romaanin muodossa. Koin, että kirja oli kannanotto keskustelemaan terveydenhoidon puolesta. Sosiaalinen media, joka on toiminut kirjan rakennuslupana, pakottaa terveydenhoitojärjestelmän keskustelemaan netissä ja netin ulkopuolella. Elämme aikaa, jossa suhde ihmisten ja terveystiedon välillä on murroksessa. Kirja kuvaa tätä murrosta yksittäisten ihmisten näkökulmasta. Kirjan luettuaan voi ymmärtää vähän enemmän aikaa jossa elämme. Aikaa, jossa terveys saa neuroottiset mittasuhteet ja terveystiedon ristiriitaisuus hämmentää. Onnea kirjan kirjoittajalle! (ETT kandidaatti Janne Huovila oli lukenut kirjani, 18.3.2010)
- Rasvakammosta hiilaripihviin ruokaan. Julkaistu: 1.3.2010 Helsingin Sanomissa. Terveystietoa Christer Sundqvistin kirja Sietämätön leveys mainostetaan kevään puhutuimmaksi terveystietokirjaksi. Saa nähdä, onko se, mutta mielenkiintoa kirjaan antaa ainakin sen muoto. Se on romaaniksi kirjoitettu puheenvuoro, joka ravistelee virallisia ravintosuosituksia. Kirjan päähenkilö laihtuu 30 kiloa "väärin". Hän poistaa lautaselta hiilihydraatit ja syö surutta rasvaa, lihaa, proteiineja, vihanneksia. Idea on sama kuin Atkinsin dieetissä. Sundqvist kyseenalaistaa myös kuitu- ja viljasuositukset. Hän kysyy: miksi ihmiset lihovat kevyt tuotteiden aikana? Syynä on hiilihydraattien liikasaanti, rasvakammo sekä prosessoitu ruoka, hän väittää. Kirja myös kuvaa, miten terveystiedosta voi tulla pakkomielle ja miten vaikeaa on löytää luotettavaa tietoa. Sivujuonne on päähenkilön oppoutuminen netin keskustelupalstoille. Romaaniksi teos on vaatimaton. Dialogiksi kirjoitettu terveystieto jää silti mieleen yllättävän tehokkaasti. Siivoa hiilarit pois ruokavaliosta pari viikoksi ja katso mitä tapahtuu, kirjakin kehottaa. Melkein tekee mieli kokeilla. Kirja tarjoaa ajateltavaa ikilaihduttajille: oliko Atkins sittenkin oikeassa? (Kirjan arvosteli toimittaja Jaana Laitinen)
- Olen lukenut kirjan, todella hyvä! Siitä saa paljon tärkeää tietoa ravitsemuksesta erittäin ymmärrettävässä muodossa. Suosittelem. Sopivan lyhyt yhden illan kirja (Näin kirjoitti nimimerkki Jerik)
- Sietämätön leveys on erillinen lukukokemus kuin mihin on totuttu. Kirjassa on todella kiintoisaa keskustelua ja mitään käsitystä ei tuoda esille väkisin. Voi eläytyä Tauno Tolppaan, lääkäri Hiltuseen tai vaikkapa Jussin viekkaaseen kaveriin Ristoon. Minä pidin kirjasta. Loppuluvussa on jopa nerokkuutta tarjolla. Minä aion kokeilla Jussi Tervosen tapaa laihduttaa: pois peruna, pasta ja riisi; tilalle vihanneksia, voita ja rasvaisia pihvejä. (Näin kommentoi Jaana P)

- Mitähän uutta tietoa tuossa kirjassa on? Vai onko se pelkästään huonosti kirjoitettu romaani kuten on kirjoittajan pitämä blogi ja hänen esiintyminen keskustelufoorumeilla. Vai onko se ehkä omaelämäntarina? Olen pitkään seurannut ko ihmisen kirjoituksia ja minusta hän ei koskaan sano mitään jota ei ole joku toinen hiilareita vähentänyt ihminen jo sanonut. (Näin kriittinen oli nimimerkki Tuuve)
- Oli muuten hyvä romaani! Onnistui tuomaan esiin kaiken olennaisen, ilman että tarvitsee suoraan väittää mitään (mikä ei ehkä olisi kovin rakentavaa näin herkässä asiassa). Kokonaisuutta ajatellen täydentää mukavasti mm. A\*\*\*\* H\*\*\*\*\* (nimi pyynnöstä poistettu) hyökkäävämpää tyyliä. Tarpeellinen kirja; summaa hyvin tämän keskustelun, joka varsinkin netissä riehui kiivaana (ja josta suurin osa lautasmalli-kansasta silti edelleen ihan pimennossa). (Näin kirjoittaa viidakkomies ja suosittu terveystaloin ylläpitäjä Olli Posti)
- Harvoin on tarjolla oppikirjatietoa tällaisessa muodossa - ilman julistamista. (Näin sanoi Kalle Kotiranta)
- Olen sivulla 53 ja ja tiedän jo nyt, että luen elämäni parasta kirjaa... aluksi kun luin, että kirja on romaanimuodossa niin hieman petyin. Mutta nyt kun olen päässyt alkuun niin ymmärrän miksi... aivan loistavasti ideoitu!!!! Hyvä Christer! (Näin kirjoitti johtaja, terveystalalla toimiva yrittäjä ja veteraaniruuhkailija Juha Eriksson)
- Luin tuon kyseisen kirjan. On itse asiassa yllättävän hyvä kirja. Kirjassa on useita herkullisia kohtia. Esim. sivulla 90: ...Kulinaristi on kouliintumaton syöppö. Sivulla 52: Kuitua syödään Riston mielestä lähinnä peräsuolen toimintaan ja kolesterolia käytetään aivoissa. Se kumpaan päähän haluaa panostaa, onkin sitten omilla käsillä. (Kirjoitti nimimerkki Yxinkertainen)
- Luin kirjan. Ainoa järkkyvä tapa laihtua löytyy sieltä. Rasvakammo ja leivän + perunan suosiminen on tuhoon vievä tie. (Kirjoitti nimimerkki Tuhon tie)
- Karmiva tarina. Kirja avasi silmäni. Todella karmiva tarina miten voi käydä jos uskoo kaiken nettihömpän. (Kirjoitti nimimerkki Gotletti)
- Sain juuri luettua uutuuskirjan "Sietämätön leveys". Oksensin välillä. Nyt jääkaapin sisältö uusiksi. En todellakaan halua olla enää läski. (Kirjoitti nimimerkki Rasvamakkara)
- Posti toi minullekin kirjan Sietämätön leveys. Luin kirjaa yhtä soittoa. Viimeinen luku on nyt luettu. Olen itkenyt! Se on rankka lukukokemus. Kirja satuttaa mutta sillai oikealla tavalla. Jos ei tästä kirjasta tule menestysromaanina, niin ei sitten mistään. Kirjailija on nimeltään Christer Sundqvist, biologi. Aika tunnettu internetistä. Kannattaa hankkia! (Kirjoitti nimimerkki Sietämätönleveys)
- Teema ratkaisee merkittävältä osin romaanin menestyksen. Tämän kirjan teema iskee todella herkälle alueelle. Mielipiteet jakautuvat pahasti. Suomessa on ollut kirjasotia... Pentti Haanpää, kenttä ja kasarmi; Väinö Linna, tuntematon, pohjantähti; Hannu Salama, juhannustanssit. Tästä tulee seuraava kirjasota, veikkaa Sami. No, olen ollut ennenkin väärässä ja tietty joskus oikeassakin. Herra yksin tietää tulevaisuuden. (Näin kirjoitti insinööri Sami Uusitalo)
- Nyt se on luettu! Se sinun laihdutuskirjasi Sietämätön leveys on kiva kirja. Se oli kaikin tavoin erilainen lukukokemus kuin oletin. Olen lukenut muitakin laihdutusoppaita. Tästä kirjasta voi tulla tärkeä osa suomalaista terveystalointia. Se on niin erilainen. Kirja voi myös toisaalta olla niin herkille osa-alueille suuntautuva, että siitä ei uskalleta mielipidettä kertoa. Aivan varmaa on että kirjaa tullaan lukemaan runsaasti. Parasta kirjassa oli sen sisältämä huumori ja rehellinen kerronta. Kirja on hyvin käsilaukuun sopiva joten se pysyy nyt aina mukana. Nytkin luin uudestaan joitakin pätkiä kirjasta ja sain uusia mielleyhtymiä. Näin tapahtuu kun lukee hyvän kirjan. Huonointa kirjassa oli jännitystarinan osuus. Jännitystä olisi voinut olla vielä enemmän. Ehkä se asia korjaantuu terveystaloinin jatko-osissa, joita toivon mukaan tulee pian. Hyvin olet vanginnut kirjan sivuille laihduttajan arjen ja uskoisin että Jussin tapaisia laihduttajia on yhä enemmän. Koska teen työtä terveystalalla näen kirjan esille nostattamat jännitteet joka päivä työssäni. Kirjan voi lukea monella eri tasolla. Ammattilaiset kuten minä luemme kirjan ravintovalistusta pohtien ja arvioiden. Minun täytyy myöntää että valistus oli mukaansatempaavaa. Tavalliset laihduttajat lukevat kirjaa todennäköisesti omia näkökulmiaan siinä arvioiden. Lääkärit ja ravitsemusterapeutit lukevat kirjaa oppiakseen laihduttajan arjesta ja nykyelämän haasteista. Kirjan suosikkihenkilöksi muodostui Tauno Tolppa joka kirjassa on se varsinaisen valistaja. Mieleen tuli eräs arkkiaatri, Ylppö, se kuuluisa lastenlääkäri. Pitkään blogiasi seuranneena löysin kirjasta tuttuja asioita. Suosittelen muilla ja kiitän "tuttua" kirjailijaa hyvästä kirjasta. (Näin pitkän arvion kirjastani sai Seija aikaiseksi)
- Christer Sundqvist on keksinyt näppärän ratkaisun kirjoittaa asiateso romaanimuotoon! Kyseessä on Suomen Urheiluliiton Julkaisut Oy:n "SIETÄMÄTÖN LEVEYS", missä käsitellään ylipainoisuuden ongelmaa, järkkyvästi. Sundqvist on muutamassa vuodessa noussut erääksi johtavaksi ravitsemus- ja terveystaloinin kuulluksi asiantuntijaksi ja jopa henkilökohtaiset vastaukset on ollut luettavissa terveystaloinin blogissa:<http://sundqvist.blogspot.com/>. Sundqvistin kirja voi olla "ongelmista"

# Kreiderin työryhmän jättiurakka valmis: Nykykäsityksemme urheilijoiden ravitsemuksesta

\*\*\*

**Tämä kirjoitus on tarkoitettu** urheiluvalmennuksessa mukana oleville. Tavalliset laihduttajat pysykööt tästä koosteesta kaukana!

**Alkuosa tästä Kreiderin työryhmän koosteesta** on vapaasti jaossa. Mikäli haluat koko raportin selkeällä Suomen kielellä, pyydä sitä minulta erikseen (christer.sundqvist@ravintokirja.fi). Vaivanpalkkaa pyydän 5 euroa (opiskelijoille, eläkeläisille ja sotaveteraaneille myönnän alennusta tarvittaessa). Minulta meni muutama viikko kun kävin raportin läpi (lähes 100 sivua!) ja käänsin sen selkeälle Suomen kielelle. Saat sähköpostiisi raportin lisäksi tiedon siitä miten voit suorittaa tuon vaatimattoman maksun.

**Richard B. Kreider, Colin D. Wilborn, Lem Taylor,** Bill Campbell, Anthony L. Almada, Rick Collins, Mathew Cooke, Conrad P. Earnest, Mike Greenwood, Douglas S. Kalman, Chad M. Kerksick, Susan M. Kleiner, Brian Leutholtz, Hector Lopez, Lonnie M. Lowery, Ron Mendel, Abbie Smith, Marie Spano, Robert Wildman, Darryn S. Willoughby, Tim N. Ziegenfuss, Jose Antonio. ISSN exercise & sports nutrition review: research & recommendations. J Int Soc Sports Nutr 2010, 7:7 doi:10.1186/1550-2783-7-7

**Professori Richard Kreider on saanut päätökseen suururakan.** Hänen johdolla on lukuisissa liikuntatieteen laitoksissa USA:ssa selvitelty, mikä on nykytilanne urheilijan ravitsemuksen saralla. Mitä ruokaa urheilijan pitää syödä menestyäkseen? Mitkä urheiluvalmisteet kohottavat suorituskykyä? Onko mitään uutta viisasten kiveä löytynyt urheilijan jaksamiseen?

**Tämä lähes satasivuinen julkaisu** tarjoaa perusteellisen katsauksen seuraaviin asioihin:

- 1.) Ergogeenisten (suoritusta parantavien) apuvälineiden ja ravintolisien määritelmät
- 2.) Miten ravintolisien laillisuus ja turvallisuus määritellään?
- 3.) Mitä tieteellistä näyttöä on ravintolisien tehosta?
- 4.) Yleiset ravitsemukselliset menettelytavat urheilijan suorituskyvyn optimoinnissa ja palautumisen parantamisessa
- 5.) Nykykäsitys ergogeenisten apuvälineiden ja ravintolisien käyttöarvosta kehonrakennuksessa, painonhallinnassa ja suorituskyvyn parantamisessa

## **Ergogeeninen apuväline**

**Ergogeeninen apuväline on** mikä tahansa harjoitusmenetelmä, mekaaninen väline, ravitsemuksellinen ohjaus, farmakologinen menetelmä tai psykologinen keino, jolla voi parantaa urheilijan suorituskykyä. Tässä etsitään keinoja harjoituksen tehon parantamiseksi ja/tai erilaisia tapoja lisätä mahdollisuuksia palautua harjoituksesta.

## **Ravintolisien laillisuudesta ja turvallisuudesta**

**Jotkut urheiluyhteisöt ovat kieltäneet tiettyjen ravintolisien käytön** (esim prohormonit, efedriini ja lihasten kasvua lisäävät ravintolisät). Jos ravintolisä on nimenomaan kielletty, silloin urheiluravitsemuksen saralla työskentelevän ammattilaisen pitää pysytellä erossa näistä aineista ja aktiivisesti toimia niiden käyttöä vastaan.

**Monien ravintolisien käytöstä ei ole pitkäaikaistutkimuksia.** Ravintolisien käyttöä harkitsevien tulisi pysyä sangen valveutuneina mahdollisten sivuvaikutusten varalta. Näin he voivat tehdä parhaimman mahdollisen ratkaisun siitä käyttävätkö he itse tai heidän valmennettavansa kyseessä olevaa ravintolisää vai ei. Ravintolisän turvallisuutta arvioitaessa kannattaa etsiä mahdollisia sivuvaikutuksia tieteellisestä ja lääketieteellisestä kirjallisuudesta.

## Ravintolisien luokittelu

**Ravintolisät voivat sisältää** hiilihydraattia, proteiinia, rasvaa, mineraaleja, vitamiineja, yrttejä, entsyymejä, aineenvaihdunnallisia tuotteita, ja/tai erilaisia kasviuutteita. Ravintolisien toimivuus voidaan luokitella seuraavasti:

- a) Todennäköisesti tehoavat.** Ravintolisät, jotka auttavat tyydyttämään yleisen energiantarpeen ja/tai joiden suhteen suurin osa tutkimuksista osoittaa niiden olevan tehokkaita ja turvallisia
- b) Mahdollisesti tehoavat.** Ravintolisät, joista vaaditaan enemmän tutkimuksia siitä, kuinka kyseiset ravintolisät mahdollisesti lisäävät suorituskykyä.
- c) Liian aikaista kerrottavaksi.** Ravintolisät, joiden tehosta on olemassa järkevä teoria, mutta niiden teho on varmistettu aivan liian vähäisin tutkimuksin.
- d) Todennäköisesti tehottomat.** Ravintolisät, jotka on tutkimuksissa todettu tehottomiksi.

## Yleiset ruokavalio-ohjeet aktiivisille ihmisille

**Hyvin suunniteltu ruokavalio**, joka tyydyttää energiantarpeen ja sisältää tarpeeksi ravintoaineita, on kivijalka, jonka päälle hyvä harjoitusohjelma luodaan. Tutkimusten mukaan energia- ja makroravintoaineiden vaje voi haitata urheilijan sopeutumista harjoitteluun verrattuna urheilijoihin, jotka noudattavat energiantarpeen tyydyttävää ruokavaliota.

**Energiavajavaisen ruokavaliion noudattaminen** harjoittelun aikana voi johtaa lihasmassan vähenemiseen ja heikentymiseen, kasvaneeseen sairausalttiuteen ja lisää ylikunnon riskiä. Hyvän ruokavalio-ohjauksen sisällyttäminen osaksi harjoitusohjelmaa on yksi tapa optimoida sopeutumista harjoitteluun ja välttää yliharjoittelua.

## Energian kulutus

**Ensimmäisiä tehtäviä** harjoittelun ja suorituskyvyn optimoinnissa ravitsemuksen avulla, on varmistaa urheilijan saavan tarpeeksi energiaa korvaamaan energiavaje.

**Yleisen kunto-ohjelman mukaan harjoittelevat kuntoilijat** (esim 30-40 minuutin harjoitus päivässä, 3 kertaa viikossa), voivat tyypillisesti tyydyttää ravintoainetarpeensa noudattamalla "normaalia" ruokavaliota (1800-2400 kcal/päivässä tai noin 25-35 kcal/kg/päivässä, jos ihminen painaa 50-80 kg), koska heidän kaloritarpeensa harjoitusta varten ei ole kovinkaan merkittävä (200-400 kcal/harjoitus). Tämä tieto on Leutholtzin ja Kreider kirjasta Exercise and Sport Nutrition.

**Keskitason urheilijat**, jotka harjoittelevat voimaperäisesti 2-3 tuntia päivässä, 5-6 kertaa viikossa, tai huippu-urheilijat (3-6 tunnin harjoitus päivässä, 1-2 kertaa päivässä ja 5-6 päivänä viikossa), voivat kuluttaa 600-1200 kilokaloria tai enemmän tunnissa harjoituksen aikana. Siksi heidän energiantarpeensa voi lisääntyä 50-80 kcal/kg/päivä (2500-8000 kcal/päivä 50-100kg painavalla urheilijalla). Huippu-urheilijoilla voi energiantarve raskaan harjoituksen aikana olla valtaisa. Uimari Michael Phelps'n kerrotaan kuluttavan kovimmilla harjoitusjaksoillaan jopa 10 000 kcal/päivässä.

**Kookkaiden ja painavien urheilijoiden** sekä urheilijoiden, jotka harjoittelevat korkealla intensiteetillä, on usein hyvin vaikeaa syödä tarpeeksi ruokaa täyttääkseen kaloritarpeensa. Lue lisää näistä julkaisuista:

Kreider RB. Physiological considerations of ultraendurance performance. Int J Sport Nutr 1 (1): 3-27, 1991

Brouns F, Saris WH, Beckers E, Adlercreutz H et al. Metabolic changes induced by sustained exhaustive cycling and diet manipulation. Int J Sports Med 10 (Suppl 1): S49-62, 1989

Brouns F, Saris WH, Stroecken J et al. Eating, drinking, and cycling. A controlled Tour de France simulation study, Part I. Int J Sports Med 10 (Suppl 1): S32-40, 1989

Brouns F, Saris WH, Stroecken J et al. Eating, drinking, and cycling. A controlled Tour de France simulation study, Part II. Effect of diet manipulation. Int J Sports Med 10 (Suppl

1): S41-48, 1989

**Energiavajeisen ruokavalion noudattaminen harjoittelun aikana** on varmin tapa saavuttaa painon lasku, mutta sen myötä tapahtuu usein ikäviä asioita: lihasmassan väheneminen, sairastelu ja suorituskyvyn lasku.

**Urheiluravitsemuksen ammattilaisten on tärkeää** työskennellä urheilijoiden kanssa riittävän energiansaannin varmistamiseksi. Se kuulostaa niin yksinkertaiselta, mutta voimakas harjoittelu tuo usein mukanaan lieveilmiönä esimerkiksi vähentynyttä ruokahalua.

**Ravintovalmentajan pitää siis erityisen tomerasti** reagoida tilanteeseen jos urheilijalla ei ole ruokahalua. Energiapatukoiden käyttö tarjoaa urheilijoille keinon täyttää päivittäinen energiatarve harjoittelun aikana, mikäli muuten urheilija olisi vaarassa jäädä energiavajeeseen.

## Hiilihydraatti

**Energiansaannin lisäksi** on tärkeää varmistaa harjoittelun ja suorituskyvyn optimoinnissa ravitsemuksen avulla, että urheilijat syövät tarpeeksi hiilihydraattia, proteiinia ja rasvaa.

**Kuntoilijat voivat tyypillisesti** tyydyttää makroravintoaineiden tarpeensa noudattamalla "normaalia" ruokavaliota (45-55% hiilihydraattia eli 3-5 g/kg/päivä, 10-15% proteiinia eli 0,8-1,0 g/kg/päivä ja 25-35% rasvaa eli 0,5-1,5 g/kg/päivä).

**Keskitason ja huipputason urheilijat** tarvitsevat suurempia määriä sekä hiilihydraattia että proteiinia tyydyttääkseen makroravintoaineiden tarpeensa. Esimerkiksi keskitason urheilijat, jotka harjoittelevat 2-3 tuntia päivässä ja 5-6 kertaa viikossa, tarvitsevat yleensä 55-65% hiilihydraattia (5-8 g/kg/päivä) tai 250-1200 g/päivässä 50-150 kg urheilijoiden ollessa kyseessä. Hiilihydraattia he tarvitsevat täyttääkseen maksan ja lihasten glykogeenivarastot.

**Tutkimusten mukaan** huippu-urheilijat (harjoittelevat 3-6 tuntia päivässä ja 1-2 kertaa päivässä, 5-6 päivänä viikossa), saattavat tarvita 8-10 g/päivässä hiilihydraattia (400-1500 g/päivässä 50-150 kg urheilijalla) täyttääkseen lihasten glykogeenivarastot.

**Pääosa hiilihydraateista tulee saada** sellaisista ruuista, joilla on matala glykeeminen indeksi (esim vihannekset, hedelmät, täysjyvävilja). Koska on vaikeaa saada niin paljon hiilihydraattia päivässä kun urheilija harjoittelee intensiivisesti, monet urheiluravitsemuksen ammattilaiset suosittelevat hiilihydraattipitoisten juomien käyttämistä harjoituksen aikana.

## Proteiini

**Proteiinin tarpeesta urheilijalle kiistellään.** Urheilua harrastamattomien ihmisten suositeltu proteiinin saanti on 0,8-1,0 g/kg/päivä. Tämä määrä riittää myös tavalliselle kuntoilijalle.

**Tutkimusten mukaan** intensiivisesti harjoittelevat urheilijat tarvitsevat proteiinia kaksinkertaisen määrän yli suositusten (1,5-2,0 g/kg/päivä). Lue lisää näistä tutkimuksista:

Lemon PW, Tarnopolsky MA, MacDougall JD, Atkinson SA. Protein requirements and muscle mass/strength changes during intensive training in novice bodybuilders. *J Appl Physiol* 73 (2): 767-775, 1992  
Tarnopolsky MA, MacDougall JD, Atkinson SA. Influence of protein intake and training status on nitrogen balance and lean body mass. *J Appl Physiol* 64 (1): 187-193, 1988  
Tarnopolsky MA. Protein and physical performance. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* 2 (6): 533-537, 1999  
Kreider RB. Dietary supplements and the promotion of muscle growth with resistance exercise. *Sports Med* 27(2): 97-110, 1999  
Chesley A, MacDougall JD, Tarnopolsky MA et al. Changes in human muscle protein synthesis after resistance exercise. *J Appl Physiol* 73 (4): 1383-1388, 1992

**Liian vähäinen proteiinin saanti** hidastaa harjoituksista palautumista. Myös iäkkäämmät ihmiset voivat hyötyä normaalia korkeammasta proteiinin saannista (1,0-1,2 g/kg/päivä). Tämä hidastaa sarkopeniaa, eli vanhuuteen liittyvää lihasten surkastumista.

**Keskitason urheilijoille suositeltu proteiinin määrä** on 1-1,5 g/kg/päivä (50-225 g/päivä 50-150 kilooselle urheilijalle). Huippu-urheilijat tarvitsevat 1,5-2,0 g/kg/päivä proteiinia (75-300 g/päivässä 50-150 kilooselle urheilijalle).

**On huomioitava proteiinien laatu**, sillä kaikki proteiinit eivät ole samanlaisia. Eroja on niiden aminohappojen ja peptidien saatavuudessa, jotka omaavat biologista aktiivisuutta (alfa-laktalbumiini, beeta-laktoglobuliini, glykomakropeptidit, immunoglobuliinit, laktoperoksidaasit, laktoferrini jne.).

**Myös proteiinin imeytyminen ja aineenvaihdunnallinen aktiivisuus** ovat tärkeitä tekijöitä. Lue lisää tästä asiasta:

Bucci L, Unlu L. Proteins and amino acid supplements in exercise and sport. In: Driskell J, Wolinsky I, editors. Energy-Yielding Macronutrients and Energy Metabolism in Sports Nutrition. Boca Raton, FL: CRC Press; 2000. p. 191-212.

**Proteiinien imeytymisen suhteen** kannattaa esimerkiksi huomioida: kaseiini ja heraproteiini imeytyvät eri nopeuksilla, mikä vaikuttaa koko kehon kataboliaan ja anaboliaan. Aika perusteellisesti asia on selvitetty näissä julkaisuissa:

Boirie Y, Dangin M, Gachon P et al. Slow and fast dietary proteins differently modulate postprandial protein accretion. Proc Natl Acad Sci U S A 94 (26): 14930-14935, 1997

Boirie Y, Beaufriere B, Ritz P. Energetic cost of protein turnover in healthy elderly humans. Int J Obes Relat Metab Disord 25 (5): 601-605, 2001

Boirie Y, Gachon P, Corny S et al. Acute postprandial changes in leucine metabolism as assessed with an intrinsically labeled milk protein. Am J Physiol 271 (6 Pt 1): E1083-1091, 1996

**Urheilijan täytyy siis ottaa huomioon**, että hän syö korkealaatuista proteiinia. Parhaita proteiini lähteitä ovat kana, kala ja munanvalkuainen (kaseiini ja heraproteiini). Ravintolisistä saatavan korkealaatuisen proteiinin parhaita lähteitä ovat hera, kaseiini, maitoproteiinit, ternimaito ja kananmunan proteiini.

## **Rasva**

**Rasvaa koskevat ravitsemussuositukset urheilijoille** ovat yhdenmukaisia tai hieman suurempia kuin urheilemattomille. Enemmän rasvaa sisältävä ruokavalio pitää yllä testosteronin tuotantoa vähärasvaista ruokavaliota paremmin. Lue lisää näistä tutkimuksista:

Dorgan JF, Judd JT, Longcope C et al. Effects of dietary fat and fiber on plasma and urine androgens and estrogens in men: a controlled feeding study. Am J Clin Nutr 64 (6):850-855, 1996

Hamalainen EK, Adlercreutz H, Puska P, Pietinen P. Decrease of serum total and free testosterone during a low-fat highfibre diet. J Steroid Biochem 18 (3): 369-370, 1983

Reed MJ, Cheng RW, Simmonds M et al. Dietary lipids: an additional regulator of plasma levels of sex hormone binding globulin. J Clin Endocrinol Metab 64 (5): 1083-1085, 1987

**Urheilijoille suositellaan** syötäväksi 30 % ravinnosta rasvana kevyen harjoittelun aikana ja jopa 50 % silloin kun harjoitellaan kovaa. Tämä järkevän tuntuinen tieto on otettu täältä:

Venkatraman JT, Leddy J, Pendergast D. Dietary fats and immune status in athletes: clinical implications. Med Sci Sports Exerc 32 (7 Suppl): S389-395, 2000

**Urheilijoille, jotka haluavat vähentää kehon rasvaprosenttia**, suositellaan eräänä keinona 0,5-1 g/kg/päivittäistä rasvan saantia.

## **Syömisen ja tankkaamisen suunnittelu**

**Tutkimusten mukaan aterioiden ajoitus ja koostumus** ovat tärkeitä suorituskykyä optimoidessa, harjoitteluun sopeutumisessa ja yliharjoittelun ehkäisemisessä. Hiilihydraattien imeytymiseen ja varastoitumiseen lihaksiin ja maksaan glykokeeniksi menee noin neljä tuntia. Jos urheilija harjoittelee illalla, aamupala on tärkein ateria ajatellen maksan ja lihasten glykokeenitasoja.

**Kun harjoitus kestää pitempään kuin tunnin**, urheilijan tulee nauttia glukoosia ja elektrolyyttejä sisältävää juomaa säilyttääkseen veren glukoositason ja ehkäistäkseen kehon kuivumista. Tästä asiasta on vakuuttavaa näyttöä:

Nieman DC, Fagoaga OR, Butterworth DE et al. Carbohydrate supplementation affects blood granulocyte and monocyte trafficking but not function after 2.5 h of running. *Am J Clin Nutr* 66 (1): 153-159, 1997

Nieman DC. Influence of carbohydrate on the immune response to intensive, prolonged exercise. *Exerc Immunol Rev* 4:64-76, 1998

Nieman DC. Nutrition, exercise, and immune system function. *Clin Sports Med* 18 (3):537-548, 1999

Burke LM. Nutritional needs for exercise in the heat. *Comp Biochem Physiol A Mol Integr Physiol* 128 (4): 735-748, 2001

Burke LM. Nutrition for post-exercise recovery. *Aust J Sci Med Sport* 29 (1): 3-10, 1997

Maughan RJ, Noakes TD. Fluid replacement and exercise stress. A brief review of studies on fluid replacement and some guidelines for the athlete. *Sports Med* 12(1): 16-31, 1991

**Harjoituksen jälkeen urheilijan tulee huolehtia** viimeistään 30 minuutin kuluttua, että hän saa korkealaatuista hiilihydraattia (1 g/kg) ja 0,5 g/kg proteiinia. Hiilihydraattipitoisen aterian voi nauttia kahden tunnin kuluttua harjoituksesta. Tämä ravitsemuksellinen käytäntö on todettu hyväksi useimmissa tapauksissa kun halutaan vauhdittaa glykokeenin uudelleenmuodostumista ja edistää anaboliaa. Tämän käsityksen tukena on mm. seuraavat tutkimukset:

Zawadzki KM, Yaspelkis BB, 3rd, Ivy JL. Carbohydrate-protein complex increases the rate of muscle glycogen storage after exercise. *J Appl Physiol* 72 (5): 1854-1859, 1992

Tarnopolsky MA, Bosman M, Macdonald JR et al. Postexercise protein-carbohydrate and carbohydrate supplements increase muscle glycogen in men and women. *J Appl Physiol* 83 (6): 1877-1883, 1997

Kraemer WJ, Volek JS, Bush JA et al. Hormonal responses to consecutive days of heavyresistance exercise with or without nutritional supplementation. *J Appl Physiol* 85 (4): 1544-1555, 1998

**Raportti jatkuu sitten** (maksullisena, TILAA!) yksityiskohtaisella tarkastelulla mikä on nykykäsitys seuraavien ruoan ainesosien kelvollisuudesta urheilijalle: Vitamiinit, mineraalit, vesi, ravintolisät, painoa lisäävät jauheet, kreatiinimonohydraatti, välttämättömät aminohapot, beeta-hydroksi-beeta-metyylibutyhydraatti (HMB), haaraketjuiset aminohapot, alfa-ketoglutaraatti ( $\alpha$ -KG), alfa-ketoisokapronihappo (KIC), kasvuhormonia vapauttavat peptidit, ornitiini-alfa-ketoglutaraatti (OKG), sinkki/magnesium aspartaatti (ZMA), glutamiini, isoflavonoidit, kromi, konjugoidut linoliinihapot (CLA), prohormonit, Tribulus terrestris, vanadium, termogeenit, korkeakuituinen ruokavalio, vihreä tee, betaiini, kalsiumpyruvaatti, natriumbikarbonaatti (ruokasooda), kofeiini, glyseroli, riboosi.

jihulmi sanoi...

Oli hauska huomata, että olivat viitanneet tähän Puskan ja kumppaneiden tutkimukseen:  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6298507>

Hieman yllättävää kuinka vähän tästä selkeästä monta kertaa myöhemminkin näytetystä alhaisen tyydyttyneen rasvansaannin yhteydestä alhaiseen mieshormonipitoisuuteen puhutaan... Pekka itsekin on tainnut kokonaan unohtaa oman tutkimuksensa ;)

perjantai, maaliskuu 26, 2010 9:31:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Jep, Juha Hulmi, tein saman havainnon kuin sinäkin ja korostin asiaa ihan erityisesti nostamalla sen esille tässä lyhyessä referaatissani. Pekka olisi mielusti saanut asioida vähän useammin Herman Adlercreutzin laboratoriossa.

perjantai, maaliskuu 26, 2010 9:58:00 ap.

Anssi Manninen sanoi...

Kansanterveydelliseltä kantilta katsottuna ko. havainto lienee pikemminkin positiivinen..

perjantai, maaliskuu 26, 2010 10:01:00 ap.

Anssi Manninen sanoi...

Tämä siis ehkä selittää sen miksi asiasta ei liiemmin puhuta.

perjantai, maaliskuu 26, 2010 10:02:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Mitä sinä tarkoitat Anssi Manninen? Yritä kerrankin kirjoittaa yksikin sellainen kommentti, ettei tarvitse puolta vuotta kauempaa miettiä mitä sinä nyt mahdat tarkoittaa. Olet kerran pakottanut minut lukemaan siitä "kauheasta" VHH-ruokavaliosta. Se homma kesti akuuttivaiheessa noin kaksi vuotta ja jatkuu edelleen. Kuukautta kauempaa en aio näitä kommenttejasi miettiä...

perjantai, maaliskuu 26, 2010 10:09:00 ap.

Anssi Manninen sanoi...

Heh :) Tarkoitin siis sitä, että jos kansanterveystieteilijät puhuvat testosteronista niin silloin yleensä sen kohtuullinen alentaminen katsotaan pos. vaik. (mm. pienempi eturauhassyöpäriski jne.)

perjantai, maaliskuu 26, 2010 10:30:00 ap.

jyhulmi sanoi...

Totta toisaalta Anssi, mutta jos esim. maanmiehillemme tästä enemmän puhuttaisiin, niin tuskin kovin monikaan olisi innostunut alentuneista mieshormipitoisuuksista joihin rasvojen demonisointi johtaa :). Osalla urheilijoistamme tämä rasvapelko on ollut todennäköisesti harmillinen ongelma mm. palautumisen ja harjoitusadaptaation kannalta, saati sitten esim. nuorilla voimistelijatyöillä ym.

lauantai, maaliskuu 27, 2010 10:08:00 ap.

Kimmo sanoi...

Puheenaiheeseen liittyen voisi kysyä pitääkö se vielä paikkansa, että liikuntaa harrastavan testosteronituotanto jopa heikentyy hyvin runsaasti lihaa ja proteiinia sekä toisaalta niukasti hiilihydraattia nauttimalla?

Entä miten eroaa tyydyttyneen ja tyydyttymättämän rasvan sulaminen elimistössä, yhtä nopeita/hitaita? Hitaasti sulava ja raskas ruoka ei yleisen käsityksen mukaan ainakaan nopeuta palautumista suorituksesta.

lauantai, maaliskuu 27, 2010 11:03:00 ap.

## Lasten diabetes ja D-vitamiini



\*\*

**Diabetekseen sairastuneilla lapsilla** on yleisesti D-vitamiinin puutosta ja se haittaa sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaa, osoittaa uusi kanadalainen tutkimus.

**Tutkimukseen osallistui** 878 poikaa ja 867 tyttöä. Kalsidioli (S-D-25) oli keskimäärin 46 nmol/l kummassakin ryhmässä. Yli 93 % lapsista oli S-D-25:n viitearvojen alapuolella eli alle 75 nmol/l.

**Diabetesta sairastavien lasten tavoitetaso** on noin 160 nmol/l, ilmoitti Christel Lamberg-Allardt ja muut D-vitamiiniasiantuntijat pari vuotta sitten tiedelehdessä!

**Mitä enemmän D-vitamiinia oli seerumissa**, sitä parempi oli sokeri- ja rasvasapaino. Havaitut yhteydet S-D-25:n ja paastoverensokerin ja rasva-aineenvaihdunnan muuttujien välillä osoittivat vaatimatonta tilastollista merkitsevyyttä. Tällä saattaa kuitenkin mahdollisesti olla potentiaalista pitkäaikaisvaikutusta sydän- ja verisuonitautien riskiin, päättelivät tutkijat maaliskuun *Journal of Nutrition* -lehdessä.

**Suomessa suositeltiin vuoteen 1964 asti** D-vitamiinia alle 3-vuotiaille lapsille **112,5 mikrogrammaa päivässä**. Vuonna 1964 se alennettiin 50 mikrogrammaan. Yksitoista vuotta myöhemmin suositus laskettiin 25 mikrogrammaan ja vuonna 1992 se alennettiin peräti 10 mikrogrammaan.

**Jokaisen alennuksen jälkeen** uusien alle 14-vuotiaiden lasten diabetestapausten määrä lisääntyi. Vuoden 1992 jälkeen käyrä kääntyi jyrkkään nousuun. Käänteinen korrelaatio D-vitamiinin saantiin on erittäin vahva. **Miettikää sitä!**

**Pekka Puskan johtama** Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja valtion ravitsemusneuvottelukunta sekä muut D-vitamiinin vastustajat ovat tehneet ja tekevät karhunpalveluksen Suomen lapsille.

Matti Tolonen sanoi...

Yllä oleva graafinen kuvio perustuu Oulun ja lapin lääneissä vuonna 1966 syntyneiden lasten seurantalutkimukseen.

Aineistona on yli 12 000 henkilöä. D-vitamiinin anto lapsille vähensi merkittävästi diabeteksen riskiä. "Lapsilla, jotka ottivat säännöllisesti suositellun D-vitamiiniannoksen (2000 IU eli 50 mikrogrammaa päivässä!) oli riskisuhde (RR) 0,22 (0.05-0.89) verrattuna niihin lapsiin, jotka saivat säännöllisesti suositusta vähemmän D-vitamiinia [...] Päivittäinen D-vitamiinilisä liittyy

pienentyneeseen tyypin 1 diabeteksen riskiin. Vauvojen riittävän D-vitamiinin saannin turvaaminen voi auttaa kääntämään [laskuun] kasvavan tyypin 1 diabeteksen ilmaantumisen", kirjoittivat tutkijat Lancetissa jo vuonna 2001.

Hyppönen E, Läärä E, Reunanen A, Järvelin MR, Virtanen SM. Intake of vitamin D and risk of type 1 diabetes: a birth-cohort study. *Lancet*. 2001 Nov 3;358(9292):1500-3. <http://20.fi/4073>

Uudempi julkaisu (2007), jossa Elina Hyppönen on myös yhtenä kirjoittajana, osoittaa että yleinen periytyvä geenivirhe, CYP27B1 polymorfismi, vaikuttaa haitallisesti D-vitamiinin aineenvaihduntaan ja altistaa tyypin 1 diabetekselle. Aineistona oli 7854 tyypin 1 diabeetikkoa ja 8758 tervettä verrokkaa Isosta-Britanniasta.

Tulosten mukaan D3-vitamiini vaimentaa tulehdussytokiineja (interleukiini (IL)-12, IL-2, tuumorinekroositekijä alfa (TNF-alfa) ja gammainterferoni) ja edistää tulehdusta vaimentavien sytokiinien tuotantoa (IL-4). Tutkijat pitävät D-vitamiinin antoa lapsille erittäin tärkeänä. Diabetes. 2007 Oct;56(10):2616-21. <http://20.fi/4074>

keskiviikko, maaliskuu 24, 2010 1:02:00 ip.

Matti Tolonen sanoi...  
D-vitamiini ja aikuisdiabetes

D-vitamiini kiinnostaa nyt diabetestutkijoita kaikkialla maailmassa. Uudet tutkimustulokset tukevat käsitystä, jonka mukaan D-vitamiini vähentää sekä tyypin 1 että tyypin 2 diabeteksen riskiä. Näyttää myös siltä, että jo sairastuneet hyötyvät D-vitamiinilisästä. Terveelle keskivertoväestölle annettu saantisuositus (7,5 mikrogrammaa päivässä) ei kuitenkaan riitä diabeetikoille, joiden tarve on ilmeisesti noin 10 kertaa suurempi.

Yhdysvaltain Diabetesliiton lehti Diabetes Care julkaisi 23.3.2010 uuden artikkelin Yhdysvalloissa asuvien arabien D-vitamiinin pitoisuuksista veressä (S-D-25) ja niiden yhteydestä insuliiniresistenssiin, sokerinsietoon ja metaboliseen oireyhtymään. S-D-25 mitattiin 542 henkilöltä, joista 46 prosentilla oli insuliiniresistenssi, 33 prosentilla metabolinen oireyhtymä ja 42 prosentilla glukoosi-intoleranssi (heikentynyt sokerinsietokyky).

Kolmella neljästä tutkitusta oli vakava D-vitamiinin puute (S-D-25 alle 20 ng/ml eli 50 nmol/l ja loppuilla lievä puutos (< 40 ng/ml eli 100 nmol/l). Vähäinen D-vitamiinipitoisuus liittyi glukoosi-intoleranssiin miehillä, mutta ei naisilla. Miehillä S-D-25 korreloi käänteisesti (negatiivisesti) HOMA-R:ään (HOMA=HOMeostasis Model Assessment of insulin), triglyseideihin, paastoverensokeriin ja sokerihemoglobiiniin (HbA1c). Naisilla S-D-25 korreloi positiivisesti HDL-kolesteroliin.

Johtopäätös: D-vitamiinin puutos on erittäin yleinen Amerikan arabien keskuudessa. Miehillä se assosioituu insuliiniresistenssiin, metaboliseen oireyhtymään ja glukoosi-intoleranssiin. <http://20.fi/4091>

Ihmettelen, ettei asiaa ole tutkittu enempää Suomessa, jolla on diabeteksen maailmanennätys.

torstai, maaliskuu 25, 2010 2:00:00 ip.

Anonyymi sanoi...  
Tavattoman mielenkiintoinen kuva. Mitä mieltä Christel Lamberg-Allardt on tuosta kuvasta? Voitteko kysyä häneltä tai artikkelin kirjoittajilta? Minä olen pelkkä maantiedon opettaja. En minä tiedä mitään muuta kuin, että näyttää siltä kuin tuo lasten diabetes on noussut sitä mukaa kuin lapsille on annettu VÄHEMMÄN D-vitamiinia. Itselläni on lapsi jolla on diabetes. Lapsi syntyi vuonna 1997. Kuvan perusteella saamani käsitys on se, että lapseni syntyessään 1990-luvulla oli riski saada diabetes paljon, paljon korkeampi kuin 1960-luvulla. Vedäkö kuvan perusteella liian suoraa johtopäätöksiä?

perjantai, maaliskuu 26, 2010 7:35:00 ip.

## Probioottien terveysväitteet kiistan aiheena EU:ssa

\*\*

**Euroopan Unionissa on meneillään** elintarvikkeiden terveysväiteanomusten käsittely, jota hoitaa European Food And Safety (EFSA) -niminen EU:n elin. Sille on tullut elintarvikeyrityksiltä tuhansia anomuksia terveysväitteiden hyväksymiseksi, mutta EFSA on tyrmännyt ne melkein kaikki. Muun muassa Valion ja Danonon anomukset maitohappobakteereita sisältävien elintarvikkeiden terveysväitteistä.

**Ilman EFSA:n hyväksyntää** tuotetta markkinoiva yhtiö ei saa esittää terveysväitettä eli sitä, että tuote ehkäisisi tai hoitaisi jollakin tapaa sairauksia tai muita elimistön häiriötiloja. Suomessa asiaa valvoo EVIRA (Elintarviketurvallisuusvirasto).

**Maitohappobakteerien eli probioottien terveysväitteet** ovat kuuma peruna. The European Food and Feed Cultures Association (EFFCA) pitää EFSA:a epäpätevänä ja vaatii sitä konsultoimaan asiantuntijoita, jotta se saisi ydinasiiantuntemusta ("core expertise") suoliston ja immuunijärjestelmän terveyttä koskevissa kysymyksissä. EFFCA edustaa kaikkia Euroopan suurimpia maitohappobakteerein valmistajia, joihin kuuluvat Valion lisäksi mm. Chr Hansen, Danisco, Lallemand, Cargill, DSM ja Kerry.

**EFSA on hylännyt yli 280 probioottituotteen anomukset**, jotkut niistä suoralta kädeltä, perehtymättä tieteellisiin dokumentteihin, sanoo EFFCA. Järjestö haluaa nyt avata keskustelun EFSA:n kanssa probioottien terveyseduista.

**"Olemme saaneet tarpeeksemme EFSA:sta"**, puuskahti EFFCA äskettäin. EFSA vaatii ravintoaineista samanlaisia kliinisiä kaksoissokkokokeita kuin lääkelaitokset vaativat lääkkeitä.

**"Voi kestää jopa 3 vuotta tehdä tällaisia kliinisiä kokeita,** ja sinä aikana terveysväitteet ehditään kumota lopullisesti", sanoo probiootiteollisuus.

**"Säädökset tappavat koko teollisuuden.** Olemme jo joutuneet sanomaan irti työväkeä", sanovat teollisuuden edustajat. Heidän mielestään ei ole pienintäkään epäilyä siitä, etteikö probiootien käytöstä olisi hyötyä terveydelle.

**Nutraingredients.com:in sivuilla asiaa kommentoidaan.** Maitohappobakteerien terveysvaikutukset on tunnettu jo Raamatun ajoista alkaen, huomauttaa eräs kommentoija. Erään lääkärin mielestä EFSA on epäpätevä elin, joka suojelee lääketieteellisten tuotteiden etuja. Probiootit ovat hyödyllisiä immuunipuolustukselle sairauksia vastaan.

**"Lääkärinä olen hoitanut probiooteilla** monia potilaita terveiksi. EFSA:n toimintaa ei voida hyväksyä", lääkäri kirjoittaa. Erään kommentoijan mukaan probiootit ovat auttaneet häntä itseään ja hänen ystäviään mm. paksusuolen umpipussitautissa (divertikuliitti) jo yli 20 vuotta.

**"EFSA ei ole uskottava",** lääkäri puuskahtaa.

**Tohtori Tolosen mukaan on käsittämätöntä,** että EU (ja Suomessa EVIRA) pyrkivät kaikin mahdollisin keinoin estämään kuluttajia saamasta tietoa siitä, kuinka he voisivat ravitsemuksellisin keinoin ehkäistä ja jarruttaa sairauksia. EU:n väestö vanhenee ja krooniset taudit lisääntyvät iän myötä. EU:n ja EVIRA:n toimet hyödyttävät ainoastaan lääketieteellisuutta ja lisäävät jo entisestään suunnattomia terveydenhuollon kustannuksia.

Janne K sanoi...

Kaikillahan ei ole samanlainen suolistofloora, ehkä Efsa haluaa varmistua ettei probiooteista ole haittaa tai suorastaan vaaraa joillekin. D-vitamiinista ja esimerkiksi statiineista voisi puhua paljonkin tässäkin yhteydessä...

Meinasi tulla ihan puolustuspuhe, huh! :)

tiistai, maaliskuu 23, 2010 11:55:00 ap.

Anssi Manninen sanoi...

Olisi mielenkiintoista tietää mihin toimiin Evira on ryhtynyt Sydänliiton sydänmerkkituotteiden osalta. Nämä tuotteet on varustettu laittomilla terveysväitteillä.

tiistai, maaliskuu 23, 2010 12:53:00 ip.

Kimmo sanoi...

"Voi kestää jopa 3 vuotta tehdä tällaisia kliinisiä kokeita, ja sinä aikana terveysväitteet ehditään kumota lopullisesti", sanoo probiootiteollisuus."

Tuo lause ylittää minun käsityskyyni, selventäisikö joku?

tiistai, maaliskuu 23, 2010 3:00:00 ip.

VoiVoi sanoi...

Juuri sitä mitä lukee. Eli pelkäävät sitä, että eivät ehdi myydä tuotetta lainkaan ennen kuin se todetaan hyödyttömäksi.

En ymmärrä miksi näiden Actimellien pitäisi saada joku oikopolku näissä asioissa. Pitäähän se nyt todistaa, että jostain on hyötyä jos sitä sillä markkinoidaan.

Samoin pitäisi mennä Anssin hyvin esille tuomien sydänmerkkituotteidenkin osalta. Kun oikein tutkitaan sydäntarran saakin voipaketti :)

VoiVoi

tiistai, maaliskuu 23, 2010 7:23:00 ip.

Kimmo sanoi...

Kyllä minäkin sen noin ymmärsin, mutta ei tuossa lausahduksessa ole oikein mieltä... onkohan pr-osasto ollut nukuksissa lausunnon päästessä julkisuuteen?

Niin, jos joku kuitenkin haluaa probiootteja käyttää (onhan Veteraaniurheilijakin niitä täällä ylistänyt, joten varmasti käyttää), niin onko siinä sitten eroa käyttäjän kannalta ottaako hän sen pillerinä vaiko esim. piimää tai mehua juomalla? Joka tapauksessa tarjolla on piimää ja mehua ilman probiootteja.

tiistai, maaliskuu 23, 2010 8:23:00 ip.

Anssi Manninen sanoi...

Tällä kommentilla ei ole mitään tekemistä tieteen kanssa, mutta itse olen havainnut näistä kaiken maailman probioottituotteista olevan hyötyä, jos on syönyt mausteista pikaruokaa tai muuten "pakki" on heikolla hapella.

tiistai, maaliskuu 23, 2010 9:30:00 ip.

Matti Tolonen sanoi...

Tässä blogissa oli äskettäin selostus Turussa tehdystä tutkimuksesta, jossa probiootit ehkäisevät tehokkaasti raskausdiabetesta <http://20.fi/4070> .

Siinä annettiin Valion kehittämää probioottista bakteerikantaa Lactobacillus rhamnosus GG/LGG ja Chr Hansenin kantaa Bifidobacterium lactis.

Vaikka he osoittautuivat tehokkaiksi, niiden valmistajat eivät nyt saa kertoa sitä yleisölle, koska EFSA/Evira kieltää. Minusta juuri tämä on käsittämätöntä toimintaa. Eviran pääjohtaja Jaana Husu-Kallio istuu muuten valtion ravitsemusneuvottelukunnassa.

Toisen uuden tutkimuksen mukaan diabetes muuttaa suoliston bakteeriflooraa, mutta se saadaan normalisoiduksi probiooteilla mikä todennäköisesti parantaa diabeetikon immuunijärjestelmää <http://tinyurl.com/yhmtcf5>

Sama juttu myös lihavilla ihmisillä, osoittaa Toronton yliopiston uusi tutkimus <http://20.fi/4071>

Minusta olisi tärkeää, että nämä asiat voitaisiin kertoa ihmisille muutoinkin kuin kiertoteitse. Parhaitenhan näitä asioita seuraavat juuri probiootien valmistajat ja markkinoijat.

keskiviikko, maaliskuu 24, 2010 11:03:00 ap.

Matti Tolonen sanoi...

Anssi Manninen kiinnittää aiheellisesti huomiota ravintolisen laittomaan mainontaan. Sitä harrastavat jopa suuryritykset, kuten Orion Pharma. Katsokaapa vaikkapa Devisol-tuotteen nettisivuja. <http://www.devisol.fi/#/D-vitamiini/> Siellä lukee mm.:

Mitä D-vitamiinin puutos aiheuttaa?

Pitkäaikainen D-vitamiinin puutos aiheuttaa lapsilla riisitautia. Aikuisilla D-vitamiinin puutoksesta voi seurata osteomalasia eli luiden pehmenemistä. D-vitamiinin puutoksen on havaittu edesauttavan mm. osteoporoosin eli luukadon syntyä.

D-vitamiinin roolia monien vaikeiden ja pitkäaikaisten sairauksien ennaltaehkäisijänä tutkitaan parhaillaan ja osasta on jo olemassa alustavaa tutkimusnäyttöä. Tällaisia sairauksia

ovat mm. rinta-, munasarja-, eturauhas- ja suolistosyövät, nivelreuma, I-tyyppin diabetes, MS-tauti ja verenpainetauti.

D-vitamiinin riittävä saanti ennaltaehkäisee ikääntyvien vakavien luunmurtumien riskiä vahvistamalla lihaksistoa. D-vitamiinin on todettu vaikuttavan alentavasti myös infektioitautien riskiin, eli toistuvien flunssien syynä saattaa olla D-vitamiinin puutos.

Kaikki nämä väitteet voivat olla tosia, mutta laillisia ne eivät ole nykyisten säädösten ja viranomaistulkintojen vallitessa.

keskiviikko, maaliskuu 24, 2010 11:30:00 ap.

## Terveellisiä ravintolisiä nyt myös avaruudessa



**Yhdysvaltain avaruushallinto (NASA) tutkii EPA -rasvahapon merkitystä** avaruuslennoilla. Omega-3-rasvahapot ja etenkin eikosapentaenihappo (EPA), voivat ehkäistä luu- ja lihaskatoa painottomassa tilassa avaruusmatkoilla. Näin uskoo NASA.

**Omega-3-rasvahapot EPA ja DHA** ovat nyt suuren tieteellisen mielenkiinnon kohteena. Niiden on osoitettu vaikuttavan suotuisasti sydän- ja verisuoniterveyteen, syöpään, nivelvaivoihin, sikiön normaaliin kehitykseen sekä käyttäytymiseen ja mielenterveyteen.

**NASAn tutkijat uskovat**, että EPA-rasvahappo voi suojata luukadolta avaruusmatkojen aikana. Tohtori Sara Zwart (Universities Space Research Association in Houston) työryhmineen on tutkinut ihmisen elimistössä olevaa valkuaisainetta (proteiinia) nimeltään NF-kappaB, joka voi aiheuttaa muun muassa luuston hajoamista, lihasten surkastumista ja heikentää immuunijärjestelmää syöpää vastaan.

**Astronauttien NF-kappaB-pitoisuudet** ovat suurentuneet avaruuslentojen jälkeen, raportoivat tutkijat. Mutta pitoisuudet ovat jääneet pienemmiksi, kun astronautit ovat ottaneet matkoillaan kalaöljyn omega-3-rasvahappoja.

**Nämä havainnot ovat nyt johtaneet solututkimuksiin**, joiden mukaan EPA-rasvahappo vähentää NF-kappaB:n aktiivisuutta.

**"Meillä on nyt näyttöä siitä**, että lyhyellä avaruuslennolla NF-kappaB aktivoituu ja että sen estäminen EPA:lla voi ehkäistä avaruusmatkailun haittoja luustoon, lihaksiin ja immuunijärjestelmään", kirjoittavat tutkijat.

**"Omega-3-rasvahappojen merkitystä** tutkitaan myös eläinkokeissa avaruuslentojen aikana syntyvässä säteilyssä ja tulokset ovat myönteisiä. Näin ollen on hyvinkin mahdollista, että niinkin yksinkertainen keino kuin kalansyönnin lisäys voi vähentää avaruuslentoihin liittyvää luusto- ja lihasheikkoutta ja immuunijärjestelmän heikkenemistä ja mahdollisesti myös säteilyn haittoja", tutkijat lisäävät.

**Tutkimuksen yksityiskohdista vielä sen verran**, että tohtori Zwartin työryhmä mittasi 7 mies- ja 3 naisastronautin NF-kappaB:tä koodaavan geenin ilmentymistä ennen sukkulalentoa ja pari viikkoa sen jälkeen. Tulokset osoittivat, että NF-kappaB-pitoisuus oli lisääntynyt lähes 500 prosenttia. Myös pitemmille lennoille ja venäläisellä Mir-avaruusasemalla oleskelleiden astronauttien ruokavaliota, NF-kappaB:tä ja luun tiheyttä on mitattu. Kävi ilmi, että runsas kalaruoan syönti vähensi luukatoa. Vastaavanlaisia tuloksia on saatu tutkittaessa pitkäaikaisessa vuodelevossa olleita ihmisiä.

**Tohtori Zwartin työryhmä** selvittää niitä biokemiallisia mekanismeja, joilla kalaöljyn omega-3-rasvahapot voivat suojata luustoa, lihaksia ja immuunijärjestelmää.

**"Tiedoilla tulee olemaan merkittäviä vaikutuksia** tulevien avaruusmatkojen suunnittelussa ja ne voivat hyödyttää koko ihmiskuntaa", tutkijat uskovat.

## Siirry siis jo tänään avaruusruokaan!

**Lähde:** Zwart SR, Pierson D, Mehta S, et al. Capacity of Omega-3 Fatty Acids or Eicosapentaenoic Acid to Counteract Weightlessness-Induced Bone Loss by Inhibiting NF-kappaB Activation: From Cells to Bed Rest to Astronauts. *Journal of Bone and Mineral Research*. Published online ahead of print, doi: 10.1359/JBMR091041

Neonomide sanoi...  
Oliko ravintolisissä D-vitamiinia? Kalassa takuulla on.

D-vitamiinihan alentaa TNF-alfaa:

[http://en.wikipedia.org/wiki/Tumor\\_necrosis\\_factor-alpha](http://en.wikipedia.org/wiki/Tumor_necrosis_factor-alpha)

perjantai, maaliskuu 19, 2010 10:19:00 ip.

Matti Tolonen sanoi...  
Neonomide on oikeassa. TNF-alfaa vaimentavia ravintolisiä on useita muitakin, mm. karnosiini, berberiini ja ubikinoni eli koentsyymi Q10 vain muutamia mainitakseni. Uskoisin, että nekin ovat NASAn kiinnostuksen kohteena.

Ihmisen tuomoriekrositekijä alfa eli TNF-alfa on 17 kDa:n painoinen ei-glykosyloitunut proteiini, joka koostuu 157 aminohaposta. Monet valkosolut erittävät TNF-alfaa: Makrofagit, monosyytit, neutrofiilit, T-solut ja NK-solut. TNF-alfa on tulehdussytokiini, joka säätelee monien monituisia biologisia prosesseja, mm. solujen kasvua ja erilaistumista, apoptoosia, rasva-aineenvaihduntaa ja veren hyytymistä.

TNF-alfa tuottaa kudoksissa tulehdusta ja syöpää aiheuttavaa interleukiini 8:aa (IL8). Se on koholla mm. diabeteksessa, sydän- ja verisuonitauoissa, hengitysteiden sairauksissa, kuten astmassa ja kystisessä fibrosissa ja neutrofilisessä alveoliitissa, virustauoissa, maha- ja suolistosairauksissa, kuten *Helicobacterium pylori*-tulehduksessa, aurinkoihoitumassa, kroonisessa väsymysoireyhtymässä, ahdistuksessa, masennuksessa ja muissa psyykkisissä häiriöissä sekä laskimoveritulpissa, reumassa ja syöpätoumoissa. Erityisen korkeita IL8-arvoja on mitattu aivoverenvuotoon sairastuneilla (subduraali hematoma), jolloin korkea IL8 ennustaa taudin uusiutumisvaaraa.

Madridin Comoplutense-yliopiston tuore rottatutkimus osoittaa, että E-EPA ehkäisee TNF-alfaa <http://20.fi/3995>

lauantai, maaliskuu 20, 2010 1:05:00 ap.

westie sanoi...  
Matti,

onko sinulla ajatusta siitä missä vaiheessa/paikassa EPA vaikuttaa eniten tulehdusta hillitsevästi? Eikö tulehdus saa alkuunsa immuunisolujen aktivoitumisesta? Ne sitten levittävät tulehdussytokiinin avulla tietoa muualle ja lopulta koko elimistön tasolla toiminta muuttuu.

Kuten tuossa linkkaamassasi EPA/TNF-a tutkimuksessakin tavallisesti pidetään tärkeänä EPA:n prostaglandiini synteesiä tasapainottava vaikutus.

Toisaalta tulehdusreaktio vaatii immuunisolujen aktivoitumisen mihin taas käsittäkseni liittyy COX-2 aktivoituminen.

Mikä rooli on siis asiolla ennen COX-2:ta? Siitä COX-2:n jälkeen on ollut paljon juttua mutta entä tuo tulehduksen mahdollinen hillintä heti "juurella" eli makrofagien ja muiden puolustussolujen aktivaation tasolla.

lauantai, maaliskuu 20, 2010 1:03:00 ip.

Matti Tolonen sanoi...  
Westie on tärkeiden kysymysten äärellä. Tulehduksen eli inflammaation ehkäisy, vaimennus ja sammuttaminen ovat ensiarvoisen tärkeitä seikkoja kroonisten tautien ehkäisyssä ja

jarruttamisessa. Sitä ei vielä kukaan ymmärrä riittävästi hoidossa.

Aspiriinin, kortisonin ja muiden tulehdus- ja särkylääkkeiden (kuten uusien COX1- ja COX2-estäjien) vaikutus perustuu pahojen eikosanoidien (lähinnä PGE2:n) synteesin estoon. Valitettavasti synteettiset lääkkeet eivät erota hyviä eikosanoideja huonoista, vaan ne estävät sekä huonojen että hyvien eikosanoidien tuotantoa soluissa. Niiden pitkäaikainen käyttö ei ole terveydelle hyväksi, koska tarvitsemme hyviä eikosanoideja.

Vuonna 2002 professori Charles N. Serhanin työryhmä Harvardin yliopistossa havaitsi, että omega-3-rasvahapoista syntyy kudoksissa pieniä nanomolaarisia välittäjäaineiden esiasteita, resolviineja, dokosatrienejä ja protektiineja. EPasta syntyy E-sarjan resolviineja (RvE). EPasta syntyy kudoksissa myös DHA:ta (jota voi tuki ottaa myös ravintolisänä), joka puolestaan tuottaa D-sarjan resolviineja (RDs) ja neuroprotektiini D1:tä sekä maresiineja. Ne ovat kaikki potentteja tulehdusta ehkäiseviä, vaimentavia ja sammuttavia yhdisteitä. Resolviineja syntyy mm. valtimoiden seinämissä, jossa ne vaimentavat tulehdusta. Aspiriinin käyttö lisää RvE1:n tuotantoa, mutta sitä syntyy myös ilman aspiriinia, kirjoitti Serhan minulle.

Eikosanoideista lisää tässä <http://20.fi/4001>

Professori Serhanin työryhmän tutkimuksista tässä <http://20.fi/4002>

lauantai, maaliskuu 20, 2010 2:21:00 ip.

Anonyymi sanoi...  
No niin asiantuntijat. Tästä on ollut juttua ympäri nettiä jo monta vuotta. Mikä on asian läpimenomahdollisuus? Ja miettikää mikä lääkebisnes, kun porukka elää ilman vitamiineja ja sairastuu aina vaan pahemmin.  
No lohtu on se, että luonnonkasveista saa vaikka mitä vitamiineja, kun viitsii kerätä, kuivata ja jauhaa. Eikä maksa mitään.

"Toteutuessaan EU:n komission uusi direktiiviehdotus ravinnelisisistä uhkaa tiukentaa vitamiineihin liittyviä vaatimuksia vähentäen vitamiinien voimakkuuksia ja saatavuutta. Englantilaisen kuluttajajärjestön, Consumers For Health Choice, mukaan direktiivi voisi poistaa myynnistä muun muassa A-, C- ja D-vitamiinit sekä foolihapon, kalsiumin ja raudan. Kyseisten tuotteiden häviäminen tai saamisen vaikeutuminen aiheuttaisi yhdistyksen mukaan jopa 700 englantilaisen luontaistuotekaupan sulkemisen.

Vuonna 2002 hyväksytyn ravintolisiä koskevan direktiivin myötä EU asetti vaatimuksia muun muassa ravintolisien sisältöihin ja pitoisuuksiin sekä pakkausselosteisiin. Nyt komissiolla työn alla oleva direktiivi on jatkoa vuoden 2002 direktiiville.

Suomessa ja EU:ssa määräykset ravintolisien päiväannoksista, ja erityisesti annoksien ylärajoista, pohjautuvat YK:n Codex Alimentarius -komission ja sen standardeihin. Suomi on ollut Codex Alimentariuksen jäsen vuodesta 1960.[1] Mikäli esimerkiksi C-vitamiinille ei löydy tieteellisiä todisteita terveyteen positiivisesti vaikuttavista seikoista, voidaan C-vitamiinin määrää ravintolisissä rajoittaa ja pakkaukseen edellyttää varoitus: "Ei suositella raskaana oleville". Esimerkiksi lääkejätti, ja H1N1-rokotteen valmistaja,

GlaxoSmithKline on todennut vuonna 2006, että se haluaa puhtaasti tieteellisiin kokeisiin perustuvat raja-arvot.[2]

Vuoden 2002 direktiivi ja nyt tulossa oleva uusi eivät koske reseptillä määrättäviä ravintolisiä."

maanantai, maaliskuu 22, 2010 4:20:00 ip.

Jerik sanoi...

Siirryin jo 6,5 vuotta sitten syömään NASAn avaruusvirastolle ja astronauteille suunniteltua ravintoa....

maanantai, maaliskuu 22, 2010 11:43:00 ip.

Jerik sanoi...

Jotenkin ihan käsittämätön tutkimus. En tiedä yhtään hyvää syytä, miksi EPA ei olisi hyvää astronauteille tutkimattakin? Luulisi, että juuri tuollaisessa duunissa on tärkeää saada paljon muitakin erilaisia ravintoaineita, mutta vähän kaloreita.

tiistai, maaliskuu 23, 2010 10:12:00 ap.

Neonomide sanoi...

Kysehän oli tuloksesta, ei niinkään tutkimuksesta sinällään. ;-)

keskiviikko, maaliskuu 24, 2010 4:14:00 ap.

## Diabeetikon on syytä välttää sydänlääkkeitä



**New York Times -lehden kuuluisa ja arvostettu tiedetoimittaja** Gina Kolata kirjoittaa hyvin kriittiseen sävyyn diabeetikon sydänlääkkeistä. Hänen mielestään diabeetikon terveys luhistuu lopullisesti jos hän turvautuu uusiin sydänlääkkeisiin.

**Toimittaja Kolata perustaa näkemyksensä** sydänterveyttä ja diabetesta tutkineiden tiedemiesten yllättävän synkkiin arvioihin nykyisten sydänlääkkeiden sopivuudesta diabeetikoille. Pahimmillaan nämä lääkkeet ovat vaarallisia diabeetikolle ja ainakin ne ovat tehottomia.

**Epidemian lailla lisääntyvä tyyppin 2 diabetes (T2DM)** on johtanut ennen näkemättömään ryntäykseen lääkekehittelyssä. Lääkärit tiedostavat, että potilas jolla on T2DM, on yhtä suuri riski saada sydänkohtaus kuin ei-diabeetikolla, jolla on takanaan jo yksi tai useampi sydänkohtaus. Tupakoinnin lopettaminen, liikunta ja kolesterolia alentavien lääkkeiden käyttö ei riitä vielä poistamaan diabeetikon sydänkohtausvaaraa. Ja näitä sydänlääkkeitä on nyt tullut kasvaville markkinoille.

**Lääkäreiden tehtävänä** on hoitaa potilasta mahdollisimman hyvin. Välillä tämä johtaa pyrkimykseen hoitaa potilasta lääkkeillä liiankin hyvin, sanoo tohtori Henry N. Ginsberg. Uusista hätkähdyttävän huonoista tutkimusnäytöistä on ollut se hyöty, että lääkärit innostuvat kokeilemaan hieman maltillisemmin lääkkeitä potilailleen.

**Toimittaja Kolata on käynyt läpi tutkimuksia**, joita on esitetty Amerikan sydäninstituutin American College of Cardiology kokouksessa viime sunnuntaina. T2DM johtaa epänormaalin korkeaan verensokeriin, joka on terveydelle vaarallista. Diabeetikon pahin tappaja on kuitenkin sydänkohtaus. On siksi aivan luonnollista, että voimakas lääkehoito nykyaikaisilla lääkkeillä, on ollut valtavan kiinnostuksen kohteena diabetestutkimuksessa. Tulokset ovat vain niin synkkiä.

**Kaksi vuotta sitten ilmestyneessä tutkimuksessa** alennettiin diabeetikkojen verensokeria hyvin voimakkaasti erilaisilla lääkkeillä. Tuloksena oli, että diabeetikkojen sydänkohtaukset eivät vähentyneet. Tutkijat eivät suoraan syytä lääkkeitä epäonnistumisesta, vaan vierittävät synnille valtavan suurelle tautikirjolle, jonka kanssa diabeetikko joutuu elämään: korkea verenpaine, korkea LDL-kolesteroli, matala HDL-kolesteroli ja korkeat triglyseridiarvot.

**Tohtori David Nathan sanoo:** "Tyyppin 2 diabeetikko onnistuu kaappaamaan itsellen kaikki riskitekijät samanaikaisesti." Tohtori Nathan johtaa Massachusettsin sairaalan diabetesyksikköä.

**No, homma jatkuu.** Pyrittiin verenpainelääkkeillä alentamaan diabeetikon verenpainetta. Tämä oli lupaavalta vaikuttava hypoteesi, sillä korkealla verenpainella oli tunnetusti terveyttä nakertavia vaikutuksia. Tutkimuksissa alennettiin voimakkaasti diabeetikoiden verenpainetta ja tuloksena oli, että systolisen verenpaineen voimakas alentaminen ei estänyt yhtään paremmin sydänkohtauksilta. Päinvastoin riski saada sydänkohtaus kohosi. Lisäksi verenpainetta alentavat lääkkeet aiheuttivat epämukavia sivuvaikutuksia.

**Ja homma jatkuu taas.** Nyt otettiin tarkasteluun ihan järkevältä vaikuttava hypoteesi: Jos pyritään lääkkeillä alentamaan pahaa LDL-kolesterolia, eikö silloin diabeetikkojen sydämet jo ala pysymään kunnossa? Ja niin päivänvalon näki useita tutkimuksia, joissa pyrittiin

vaikuttamaan statiineilla ja fibraateilla diabeetikon veren rasva-arvoihin. Tulokset olivat masentavia: Sydänkohtaukset eivät vähentyneet.

**Epäonnistuneista statiini- ja fibraattikokeista** tohtori Ginsberg sanoo olevansa hyvin pettynyt. Oli kuitenkin tärkeää, että asiaa tutkittiin, sillä nyt on ainakin näyttöä siitä, että tällaista lääkekokeilua ei kannata tehdä diabeetikolle.

**Viimeisenä oljenkortena lääkelaitoksilla on ollut** hypoteesi siitä, että aterianjälkeinen verensokerin nousu on diabeetikolle vaarallista. Monella lääkäriellä on tästä oletuksesta hyvin vankka oma käsitys. Kun lääkkeillä pyritään estämään verensokerin nousu, silloin diabeetikon terveys paranee. Entä sitten kun asiaa tutkittiin? Mitä saatiin tulokseksi?

**Tutkimuksessa annettiin** lähes 10 000:lle korkean sydäntautiriskin T2DM-diabeetikoille nateglinidi -nimistä lääkettä, joka tehostaa insuliinin eritystä. Ei minkäänlaista vaikutusta sydänkohtausriskiin!

**Lääkkeistä on hyvin vähän hyötyä diabeetikolle.** Tämä on aika karu viesti. Pyrkimys hoitaa T2DM-tyyppistä diabetesta mahdollisimman tehokkaasti lääkkeillä on ymmärrettävää, mutta valitettavasti tällainen hoito on osoittautunut epäonnistuneeksi, tohtori Nathan sanoo lopuksi.

Timo Kuusela sanoi...

Hyvä Christer, että näit vaivan tämän jutun kääntämiseksi. Kommentoin itse eilen juttua vain linkkiin viitaten. Kyllähän asia niin on, että lääkkehoidosta on tullut jokseenkin ainoa hoitamisen vaihtoehto. Oliko eilen, kun HS:n keskusteluosiossa kolme auktoriteettiamme veti lääkityksen tasa-arvokysymykseksi? Taistelu 2-diabetesta ja sen kanssa käsi kädessä kulkevia sv-tauteja vastaan on aina vain kalliimpaa. Uutuuslääkkeet ovat ja tulevat olemaan aina vain kalliimpia. Ilahtui erikoisesti, kun korkealle arvostamani prof Markku Laakso Kuopiosta pani 2-diabeteslääkkeet järjestykseen Lääkäriliiton 100-vuotis Lääkärilehdessä. Miljardeja ja taas miljardeja on uhrattu tutkimukseen ja hoitoon. Silti 50-vuotia metformiini on edelleen oikein hyvä lääke 2-diabeetikolle. Laakso ei näe mitään erityistä läpimurtoa viiden vuoden tulevaisuuskuvassa. Kuinka hyvin kuvaakaan tämä Christerin kääntämä teksti vallitsevaa olotilaa suurien kansantautiemme osalta. Eikä muutosta ole näköpiirissä. Sama meno jatkuu, millä tähän on jouduttu. Voi voitettuja roomalaiset sanoivat aikoinaan. Vestigia terrent (jäljet peloittavat) oli toinen toteamus.

tiistai, maaliskuu 16, 2010 2:42:00 ip.

T2DM1969 sanoi...

Tohtorit Kuusela, Laakso ja Sundqvist ihmettelevät yhtenäiseen äänensävyyn uusia diabeteslääkkeitä. Tällaista toivoo enemmän kuultavaksi meidän korviimme saakka. Julkinen keskustelu pyörii aivan liian vahvasti uusien diabeteslääkkeiden ympärillä. Ja nimenomaan myönteiseen sävyyn. Kysykää Diabetesliitosta, niin saatte kuulla miten ihanaa on kun diabeetikko ihan pian saa niitä uusia ja hyväatekeviä lääkkeitä...

Nostan hattua (ei tohtorinhattua!) Christerille kun jaksaa tehdä tätä työtä meidän puolestamme.

tiistai, maaliskuu 16, 2010 2:50:00 ip.

Matti Tolonen sanoi...

Lisää löylyä

Kaksi uutta diabeetikolle määrättyä sydänlääkettä on osoittautunut tehottomiksi, raportoi Reuters Health tänään. Lääkkeet ovat Novartiksen Starlix (nategliniidi) ja Diovan (valsartini). Jälkimmäistä käytetään verenpaineen alentamiseen. Tulokset uusista tutkimuksista esitettiin Atlantassa American College of Cardiolgyn tieteellisessä kokouksessa. Tutkijat sanovat olevansa yllättyneitä lääkkeiden tahottomuudesta.

"Useimmat asiantuntijat ovat uskoneet, että nategliniidi ehkäisisi diabetesta ja että valsartaani vähentäisi sydänkohtauksia diabeetikoilla. Nategliniidi toimikin päinvastoin", sanoi tutkimusta johtanut tohtori Robert Califf.

Starlixin pitäisi tasata verensokerin piikkejä stimuloimalla haimaa tuottamaan enemmän insuliinia aterioiden jälkeen. Sen uskottiin hidastavan diabeteksen etenemistä ja normalisoivan haiman toimintaa. Kaikille tutkimuksiin osallistuneille henkilöille annettiin neuvontaa ruokavalion ja liikunnan suhteen. Heitä seurattiin 5-6,5 vuotta.

Tutkijat spekuloivat, että lääkkeet eivät ehkäissee diabetesta eikä sydänkohtauksia, koska potilaat olivat parantaneet elintapojaan ja käyttäneet kolesterolia alentavia lääkkeitä. <http://20.fi/3944>

Olen laatinut kollega Pentti Raasteen kanssa ja tri Timo Kuuselan neuvoja hyväksi käyttäen maksuttoman oppaan diabeetikoille. Sen voi ladata tästä linkistä: <http://20.fi/3945>

tiistai, maaliskuu 16, 2010 3:54:00 ip.

Jerik sanoi...

Matti Tolonen koonnut todella hyvän tietopaketin 2-tyypin diabeteksestä nettiin.

Kysymys: Jos 2-tyypin diabetikolla on suurentunut homokysteiniinipitoisuus, niin kannattaako silloin välttää myös liharuoan valkuaisaineita? En ole vielä lukeissut kokonaan sitä opusta...joten en tiedä löytyykö vastaus myös sieltä?

tiistai, maaliskuu 16, 2010 7:13:00 ip.

Reijo Laatikainen sanoi...

Katselin NEJM-lehdestä noita mainittuja artikkeleita, löytyvät muuten ilmaiseksi koko pitkinä, ainakin toistaiseksi.

Taisivat muuten olla IGT-potilaita (siis suuressa diabeteksen vaarassa olevia potilaita, "esidiabeetikoita") nuo toisen (Navigator) tutkimuksen potilaat, eikä jo sairastuneita diabeetikoita. Tutkijat päätyvät pääkirjoituksissa ja varsinaisissa artikkelissa suosittamaan elintapamuutoksia, eikä lääkkeitä, kun pyritään diabetesta ehkäisemään. Diabetekseen sairastumisen jälkeen asetelma on tutkijoiden mukaan vähän toinen.

Toinen tutkimus (ACCORD BP) taas osoitti, ettei systolisen paineen laskemisesta 140 mmHg:sta 120 mmHg:iin ollut lisähyötyä jo diabetekseen sairastuneilla, jos ei haittaakaan. Ongelma meillä Suomessa on, että 2/3-3/4 verenpainepotilaista on reilusti suositusarvojen yläpuolella (>140 mmHg systolinen) ja ehkä jopa 1/3-1/2 potilaista yli 160

mmHg. Jos systolinen on yli 160 mmHg, sieltä kannattaa tulla alaspäin, jos meinaa pitää aivoterveysten kunnossa, eikä siitä ole sydämellekään haittaa.

keskiviikko, maaliskuu 17, 2010 1:02:00 ip.

Matti Tolonen sanoi...

Homokysteiinin kohoaminen yli 7-9  $\mu\text{mol/l}$  voi olla haitallista terveydelle. Silloin on kaksi keinoa pyrkiä alentamaan lukemia:

1. välttämällä liharuokia

2. ottamalla foolihappoa, B6- ja B12-vitamiinia ravintolisänä. Yleensä se alentaa pitoisuutta, kerrotaan HYKS:in labrasta. Se mittaa rutiinomaisesti mm. aivohalvaukseen sairastuneiden homokysteiiniä.

keskiviikko, maaliskuu 17, 2010 2:51:00 ip.

## Suuri ihmisten lihotuskoe on puolivälissä

**\*\***

**Sain mielenkiintoista postia.** Painoon on nimittäin menossa arvostettuun Cell -tiedelehteen professori Roger H. Ungerin työryhmän julkaisema yhteenveto lihavuusepidemiasta ja metabolisesta oireyhtymästä. On karua luettavaa! Tilaa juttu minulta mikäli haluat kauhistuttavaa luettavaa!

## Roger H. Unger and Philipp E. Scherer. Gluttony, sloth and the metabolic syndrome: a roadmap to lipotoxicity. Cell (in press), 2010

**Sellainen koejärjestely joka kestää 50 vuotta**, eikö se olisi jo aika luotettava tieteellinen koe? Jos vielä kokeeseen osallistuu 300 miljoonaa ihmistä yhdessä maassa, eikö se vielä entisestään lisää kokeen luotettavuutta? Entäs sitten jos kokeen vaikutukset näkyisivät koko maapallolla?

**Niin mitä muuta kaipaisit terveystieteeksi?** Terveysblogissani julkaistut kirjoitukset ovat vuosien mittaan näyttäneet toteen sen karun tosiasian, että viisaus tulkita ravitsemustiedettä ei välttämättä asu perusbiologiassa, koulutetussa ravitsemusterapeutissa, yliopistotason terveystieteissä, lääkärissä, puhumattakaan, että järjen ääni kuuluisi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Valtion ravitsemusneuvottelukunnan johtotoikassa. Jälkimmäiset ovat puuhaamassa rasvaveroa Suomeen! Älytöntä! Ei rasvoja pidä verottaa, vaan järkevämpää olisi verottaa sokeria ja elintarviketeollisuuden valmistamia aineksia sekä pikaruokaa. Sillä sokeri ja arvottomat ainekset (valmisruoat) ovat lihavuusepidemian syyä. Ainakin jos on uskomista 50 vuotta ja 300 miljoonaa ihmistä käsittäneeseen vieläkin käynnissä olevaan ihmiskokeeseen.

**Parahin suomalainen terveystieteentekijä!** Istahda hetkeksi alas ja mieti mitä Unger -setä sanoo siellä Teksasissa. Älä jatkuvasti lyö päätäsi suomalaisen petäjänsä vaan myönnä, että nyt on tiedossa mikä meidät lihottaa: Se on professori Ungerin (ja tohtori Sundqvistin!) mielestä liian voimakas hiilihydraattien nauttiminen yhdessä rasvan kanssa. Tilanne korjaantuu parhaiten ja tehokkaammin leikkaamalla hiilihydraattiosuutta ja parantamalla sekä lisäämällä nauttimiemme rasvojen laatua (luonnonmukaiset kasvi- ja eläinkunnan rasvat kunniaan!). Suomeen tarvitaan siis rasvakannustin ja hiilihydraattikielto.

**No niin**, päästetään tämän reippaan alkujuonnon jälkeen professori Unger ääneen: Kuvittele miten koko Yhdysvaltojen väestöpohja on tahattomasti osallistunut suurimpaan (300 miljoonaa koehenkilöä) ja pisimpään jatkuneeseen (50 vuotta) kliiniseen tutkimukseen koko ihmiskunnan historiassa. Kokeen tarkoituksena on ollut tarkistaa, toteutuvatko jyrksijöissä aiemmin havaitut terveyshaitat kokonaisessa ihmiskannassa.

**Jyrksijöissä saatiin aikaan** voimakas lihominen ja ilmaantui hankalia terveyshaittoja pakottamalla heidät syömään yli tarpeen hiilihydraattipitoista ja rasvaista ruokaa. Nyt tiedämme 50 vuoden jälkeen, että sama käytäntö on lihavoittanut 200 amerikkalaista ja saanut aikaan ennen näkemättömän vaikean metabolisen oireyhtymän (diabetes, sydän- ja versisuonitaudit, korkea verenpaine, vyötärörasva yms.).

**Terveysviranomaisten kyvyttömyys** ja lääketeollisuuden haluttomuus havainnoida käynnissä olevan ihmiskokeen tuloksia, johtanee siihen, että koetta pitää jatkaa vielä toiset 50 vuotta. Koesarja taitaa siis olla vasta puolivälissä. Yh' edelleen jatkuu roskakaloreiden pakkosyöttö amerikkalaisille ja suomalaisille.

**Rakas terveysblogini lukija.** Katkaise omassa elämässäsi älyttömyyden kierre. Älä jatka toiset 50 vuotta amerikkalaisen koesarjan viitoittamalla tiellä. Tulokset ovat hirvittäviä! Hyväksy se tosiseikka, että sinut on lihoittanut tehtaan einesvalikoima, pikaruoka, holtiton sokerin ja muun hiilihydraatin käyttö sekä rasvakammon siivittämänä omaksumasi tapa ruokailla niin tavattoman kevyesti.

**Heitä tänä päivänä** pois kaikki taloudesta löytyvät kevyttuotteet. Älä enää ikinä sorru Valion kevytjogurttiin tai niihin iljettäviin Danoneihin, Vitalineaan ja mitä niitä onkaan. Älä juo virvoitusjuomia, noita perkeleellisiä ihmisten lihottajia ja nälänhallinnan sekoittajia! Vähennä tuntuvasti perunan, pastan ja riisin kulutusta, jos et ole huippu-urheilija. Syö sen sijaan paljon vihanneksia, metsämarjoja, lihaa, kananmunia ja juo kaikkein rasvaisinta maitoa mitä löydät.

**Sundqvist -setä on nyt tosi harmistunut,** jos Suomeen saadaan keinoteltua rasvavero ja jatketaan amerikkalaisten koesarjaa.

Anonyymi sanoi...

Pitkälti samaa mieltä kanssasi lihavuuden syistä. Miksi tätä ei tajuta terveyden ja hyvinvoinnin laitoksessa??????

sunnuntai, maaliskuu 14, 2010 1:03:00 ip.

urbaani oranki sanoi...

Hyvä kirjoitus ja olen kanssasi täysin samaa mieltä!

sunnuntai, maaliskuu 14, 2010 1:25:00 ip.

Seija T. sanoi...

Olipa taas hyvä kirjoitus tohtori Christer Sundqvist. Toit selkeästi esille mikä meidät on lihottanut.

Kun ensimmäisen kerran löysin näille erinomaisille sivuille (jopa median ylistämille ja palkituille!) lähdin minäkin toteuttamaan omaa terveystietojeni ohjeitteesi mukaisesti. Et sinä varmaan tätä usko, mutta olen laihtunut 20 kiloa 5 kuukaudessa, olen löytänyt kotiruuan ihauudet. Yhtä minä en ymmärrä? Miksi minun piti elää 43 vuotta löytämättä näiden totuuksien äärelle itse? Kiitos kun löysin niiden luokse edes nyt!!!

sunnuntai, maaliskuu 14, 2010 1:51:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos kommentista. Kiva kun olet kanssani samaa mieltä! Urbaani oranki ja onneksi olkoon Seija T. valitsemallasi tiellä!

sunnuntai, maaliskuu 14, 2010 1:55:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Hieman offtopic, pahoitteluni siitä. Mutten millään voinut lukea juttua loppuun asti naurunsekaisena, kun tajusin että H. Unger on Aku Ankkamaisesti suomeksi nälkä. :)

Noh, kokeillaas uudestaan, tällä kertaa hieman vakavammalla naamalla. Hyvää tekstiä täällä tähän mennessäkin on ollut.

sunnuntai, maaliskuu 14, 2010 3:23:00 ip.

Miku sanoi...

Erittäin hyvä kirjoitus Veteraaniurheilijalta! Täysin samaa mieltä!

Eikö ruokaa voisi verottaa sen mukaan kuinka paljon siinä on lisäaineita? Jos ei ole yhtään niin nolla vero ja siitä sitten ylöspäin, 1 lisäaine 5%, 2-> 10% jne. Saataisiin näin kaikki luonnolliset elintarvikkeet houkuttelevan edulliseksi ja moska kalliimmaksi. Tietenkin lisäystä sokerista voisi mätkäistä vielä 5% lisää. Eiköhän rupeaisi ruokailutottumukset palaamaan kohdalleen!

Miku

maanantai, maaliskuu 15, 2010 9:46:00 ap.

Sinikka sanoi...

Kiitos rohkeasta kirjoituksesta taas! Sinulla on paljon kannattajia ja sinun kanssasi on niin helppo olla samaa mieltä.

Sinikka

maanantai, maaliskuu 15, 2010 12:10:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Tuli Mikulta oikein hieno selvennys!

Sinikalle terveisiä, taidankin tunnistaa sinut? Ei muuta kuin kaikkea hyvää elämäsi!

maanantai, maaliskuu 15, 2010 12:17:00 ip.

S sanoi...

"mikä meidät lihottaa: Se on professori Ungerin (ja tohtori Sundqvistin!) mielestä liian voimakas hiilihydraattien nauttiminen yhdessä rasvan kanssa."

Ymmärrän, että mitä kaloripitoisempaa ruokaa, sitä lihottavampaa se on. Siinä mielessä järkeenkäypää. Entä sitten glykeeminen indeksi ja glykeminen kuorma? Eikös se ole niin, että rasva alentaa glykeemistä indeksistä? Jos hiilihydraatteihin lisää rasvaa, ruoka ei nosta verensokeria niin paljon, eikä piiskaa haimaa tuottamaan insuliinia niin paljon, eikä lisää diabetesriskiä yhtä paljon?

S.

maanantai, maaliskuu 15, 2010 12:29:00 ip.

Kimmo sanoi...

Veteraaniurheilija:

"Ei rasvoja pidä verottaa, vaan järkevämpää olisi verottaa sokeria ja elintarviketeollisuuden valmistamia aineksia sekä pikaruokaa."

Minä taas olen sitä mieltä, että nuo kaikki lihottavat liikaa syödessä ja olisi syytä laittaa korkeammalle verolle. "P.Puska-topicissa" hätäisesti lukematta deletoimasi kommenttini siitä, että kouluhien karkki- ja limsa-automaattien tilalle masiina, josta voisi ostaa näiden sijaan esim. kuivattuja hedelmiä ja juurestikkuja, olisi hyvä keino ehkäistä lihomista jo nuorena ja ohjata nuoret oikealle tielle.

Veteraaniurheilija:

"sokeri ja arvottomat ainekset (valmisruoat) ovat lihavuusepidemian syytä."

Näin on, onko tuota kukaan edes kieltänyt? No, ehkä valmistajat itse. THL:ko noita suosittelee, ei kai... Monet nykyihmiset silti kiireissään haluavat pikaruokia ja arvottomia eineksiä.

Veteraanurheilija:

"ilmaantui hankalia terveyshaittoja pakottamalla heidät syömään yli tarpeen hiilihydraattipitoista ja rasvaista ruokaa. Nyt tiedämme 50 vuoden jälkeen, että sama käytäntö on lihavoittanut 200 amerikkalaista"

Siis haloo... tarvitaanko tutkimuksia siihen, että YLI TARPEEN syöminen lihottaa? Kenelle se nyt tulee yllätyksenä?! Tai sitten tulee, koska lihomista on tapahtunut siellä ja täällä.

"Vähennä tuntuvasti perunan, pastan ja riisin kulutusta, jos et ole huippu-urheilija."

(tämä osuus ei ylipainoisille)

Rasittavaa liioittelua! En pidä itseäni huippu-urheilijana. Tiedän monia muitakin runsaasti liikuntaa harrastavia sekä paljon mainittuja ruokaaineita käyttäviä, jotka ovat kuitenkin normaalipainoisia. Miten muuten tekisit hiilihydraattitankkauksen ilman noita aineksia?

maanantai, maaliskuu 15, 2010 4:31:00 ip.

Kimmo sanoi...

Miku:

"Eikö ruokaa voisi verottaa sen mukaan kuinka paljon siinä on lisäaineita? Jos ei ole yhtään niin nolla vero ja siitä sitten ylöspäin, 1 lisäaine 5%, 2-> 10% jne. Saataisiin näin kaikki luonnolliset elintarvikkeet houkuttelevan edulliseksi ja moska kalliimmaksi. Tietenkin lisäystä sokerista voisi mätkäistä vielä 5% lisää."

Paljonko olisi sopiva vero esimerkiksi ksylitolille? Lisäaine ja sokeri, mutta edut ovat haittoja suuremmat.

maanantai, maaliskuu 15, 2010 9:14:00 ip.

Miku sanoi...

Kimmo, tuskin ainakaan purukumeissa se ksylitoli on se ainoa ongelma, yksi 10% lisää tuskin enää sen hinnassa hirveästi painaa, tuolla mun verotusmallilla :)

JENKKI 110 G FRUIT MIX PURUKUMI

makeutusaineita (ksylitolia 35%, sorbitolia, mannitolia, maltitolisiirappia), purukumin perusmassaa, aromeja, stabilointiainetta (arabikumia), happamuudensäätöaineita

(E296, E500), kosteudensäilyttäjä (glyserolia), emulgointiainetta (auringonkukkalesiitiiniä), makeutusainetta (asesulfaami K), värejä (E171, E101, E141, E160a), pintakäsittelyainetta (karnaubavahaa), liivatetta, hapettumisenestoainetta (E321)

Lähde: jenkki.fi

tiistai, maaliskuu 16, 2010 7:47:00 ip.

Kimmo sanoi...

Miku, voisi tosiaan tulla tuolla verotusmallilla Jenkin fruit mixille hintaa... Järkyttävä määrä kyllä lisäaineita, ksylitolikin vain 35 prosaa.

Vähän paremmin pärjää ja halvemmaksi tulisi päärynänmakuinen täysksylitolipastilli (Fazer): makeutusaine (ksylitoli 95%), sakeuttamisaine E414, aromit, pintakäsittelyaineet E470b, E903, E901, E904. Aika läjä pintakäsittelyaineita tosin.

keskiviikko, maaliskuu 17, 2010 2:01:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Eipä tuohon ole juuri lisättävää, hienoa että jutussa korostettiin rasvojen ja ravinnon laatua, sitä ei voi liikaa painottaa. Jotenkin massojen ruokkiminen ja ravinnon laatu on saatava kohtaamaan. Ei eineksille!

Ai niin, tuohon Kimmon ehdottamaan kuivattujen hedelmien tarjoamiseen koululaisille. Njet harasoo, kuivatut hedelmät ovat fruktoosipommeja. Kuivattuna hedelmiä popsii herkästi aivan liikaa. Muutama aprikoosi, pari omenaa... Ilmeisesti kyseessä oli esimerkki, hieman harkitsematon vain. Pilkut viilattuna,,,:)

torstai, maaliskuu 18, 2010 6:02:00 ip.

Kimmo sanoi...

"Ai niin, tuohon Kimmon ehdottamaan kuivattujen hedelmien tarjoamiseen koululaisille. Njet harasoo, kuivatut hedelmät ovat fruktoosipommeja."

Ajatuksena oli, että jospa tuolla saisi estettyä koululaisten menon karkkiostoksille. Pidän epärealistisena, että lopettaisivat napostelun kokonaan enkä meinannut, että joka päivä noitakaan pitäisi popsia. Taitaa kuivatuissa hedelmissäkin kuitenkin olla vitamiineja, kivennäisaineita ja ravintokuitua ihan eri määrät kuin makeisissa, joiden käytön lopettamiseen kouluissa pitää tähdätä kovemmin.

lauantai, maaliskuu 20, 2010 7:58:00 ip.

## Nuoret naiset - lukekaa tämä!

\*\*

**Dosentti Tolosen ehtymättömästi tietopankista** löytyy jälleen ajankohtainen juttu D-vitamiinista. Nyt on vuorossa nuoria naisia mahdollisesti kiinnostava tiedejulkaisu.

### D-vitamiinin puute merkitsee rasvaisia lihaksia

**Liian niukka D-vitamiinin saanti** näkyy rasvan kertymisenä lihaksiin. Tämä lihasten rasvoittuminen heikentää niitä, kertoo uusi tutkimus. Raportin mukaan D-vitamiinin puutetta esiintyy 60 prosentilla aurinkoisessa Etelä-Kaliforniassa asuvilla nuorilla naisilla. Artikkelin julkaisi tunnettu ja arvostettu tiedelehti Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism.

**Torontolaisen McGill-yliopiston** ja **Etelä-Kalifornian yliopiston** yhteisessä tutkimuksessa mitattiin 90 kalifornialaisen nuoren naisen (16-22 v) seerumin D-vitamiinin (S-D-25) pitoisuus. Se oli peräti 59 prosentilla suositusta pienempi (alle 30 ng/ml eli 75 nmol/l).

Joka neljännen naisen pitoisuus oli alle 20 ng/ml eli alle 50 nmol/l. Mitä vähemmän veressä oli D-vitamiinia, sitä enemmän lihaksissa oli rasvaa. Rasvan osuus saatiin selville skannaamalla lihaksia tietokoneella.

**Tämä tutkimus on ensimmäinen laatuun**, jossa selvitetään D-vitamiinin ja lihasten rasvaisuuden yhteyttä, sanovat tutkijat.

"Tulos oli yllättävä ja mielenkiintoinen, sillä koehenkilöt olivat kaikki nuoria ja terveitä ja asuivat Kaliforniassa, jossa saadaan riittävästi aurinkoa", tutkijat kirjoittavat. "Emme tiedä vielä, mistä D-vitamiinin puute johtuu. Suuret D-vitamiinimäärät saattavat vähentää kudosten rasvaa. Tai rasvakudos imee verestä D-vitamiinia, jolloin S-D-25 on pieni", tutkijat pohtivat.

**Nyt julkaistu raportti** ei vastaa kysymykseen, estääkö D-vitamiinilisä rasvan kertymistä lihaksiin.

Tutkimusta rahoittivat Yhdysvaltain Terveystieteiden tutkimuskeskus, Yhdysvaltain armeija, Canadian Institutes of Health Research (CIHR), Natural Sciences and Engineering Research Council of Canada (NSERC) ja Dimensional Fund Advisors Canada Inc.

Lähde: Gilsanz, V, Kremer A, Mo AO, et al. Vitamin D Status and Its Relation to Muscle Mass and Muscle Fat in Young Women. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*. Julkaistu netissä ennen painamista.

Anonyymi sanoi...

Taas kerran: kyseessä on korrelaatio eikä tutkimus osoita syy-seuraussuhdetta. Huokaus. Näitä D-vitamiinitutkimuksia riittää pilvin pimein. Mitkään näistä sairauksista ja ongelmista eivät todennäköisesti parane pelkällä D-vitamiinilla, eikä sellaista edes viitsitä tutkiakaan. Silti vain D-vitamiinia vaivaan kuin vaivaan.

torstai, maaliskuu 11, 2010 1:24:00 ap.

Matti Tolonen sanoi...

Nämä korrelaatiotutkimukset ovat tarpeen, jotta voidaan anoa ja saada rahoituista supplementaatiotutkimuksiin. Eihän niitä kukaan lähde rahoittamaan, ellei ole esitetty painavia perusteita. Minusta on vain hyvä, että D- ja muiden vitamiinien mahdollisia puutteita selvitetään väestötasolla. Tutkimukset kumoavat mm. lääkäri Anna-Liisa Enkovaaran ympäri maata esitelmässään esittämää väitettä "länsimaissa ei esiinny enää vitamiinien puutoksia".

Nuorten naisten D-vitamiinin puute on hyvin dokumentoitu niin Suomessa kuin muualla. Tässä esimerkki Englannista:

D-vitamiinin piilevä puute on hyvin yleistä ja se liittyy 12–14-vuotiaiden tyttöjen heikkoon lihaskuntoon ja fyysiseen suorituskykyyn, ilmenee Manchesterin yliopiston tutkimuksesta.

"Tiesimme ennestään, että D-vitamiinin puute voi heikentää lihaksistoa ja luustoa, mutta emme tienneet juuri mitään sen vaikutuksista lihasvoimaan ja suorituskykyyn", sanoo tutkimusta johtanut tohtori Kate Ward.

"Tutkimuksemme osoitti, että D-vitamiini assosioituu positiivisesti tyttöjen lihasvoimaan, suorituskykyyn, nopeuteen ja jopa korkeushyppyyn", hän lisää.

Näin tutkimus tehtiin:

Eräästä Manchesterin koulusta tutkimukseen valittiin 99 tyttöä. Heistä otettiin verikoe, josta analysoitiin S-D-25. Se oli keskimäärin 21,3 nmol/l, hajonta 2,5–88,5 nmol/l. Kolme neljästä (75 %) työstä poti piilevää puutetta, mutta kelloin heistä ei ollut havaittu mitään fyysisiä puutosoireita. Lihasvoima ja suorituskyky mitattiin hyppy-meganografia -nimisellä tekniikalla, jossa tulos saadaan erilaisten hyppysarjojen perusteella. Veren D-vitamiinipitoisuus korreloi positiivisesti suorituskykyyn.

"Tulokset tuovat esille D-vitamiinin tärkeän merkityksen tyttöjen lihaskuntoon. Normaalia heikompi suorituskyky saattaa vaikuttaa [haitallisesti] pitkällä tähtäimellä luuston kehitykseen". kirjoittavat tutkijat.

Wards KA, Das G, Berry JL, et al. Vitamin D Status and Muscle Function in Post-Menarchal Adolescent Girls. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. February 2009. Tutkimusta selostaa englanniksi Nutraingedirents.com <http://tinyurl.com/d7u387>

torstai, maaliskuu 11, 2010 1:21:00 ip.

Oilimarjatta sanoi...

Miten saisin 13-vuotiaani ottamaan päivittäiset D-vitamiinin ja Omega 3:n? Järkiperustelut eivät toimi. Tietämys sukurasitteesta sepelvaltimotautiin ei toimi. Mikä toimii?

torstai, maaliskuu 11, 2010 8:44:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Matti Toloselle:

Ei tiedetä varmuudella että matala seerumin kalsidiolitaso (eli ns. D-vitamiinin puute) aiheuttaa sairauksia tai muita oireita. Tietääkseni ei ole olemassa mitään tutkimuksia, jotka osoittaisivat että D-vitamiini parantaa mitään vaivoja/sairauksia pysyvästi. Sen vuoksi katson että on harhaanjohtavaa puhua yksinkertaisesta puutteesta, joka korjaantuu pelkällä D-vitamiinin ottamisella. Matala seerumin kalsidioli voi olla elimistön vaste infektiolle, josta voi olla etua. D-vitamiinihan on oikeasti steroidin kaltaisen hormonin esiaste, jolla voi olla kortisonin kaltaisia vaikutuksia, eli vaimentaa tulehdusta, mutta kun sen käytön lopettaa ongelmat tulevat pikku hiljaa takaisin. Steroideilla on myös yleensä haittavaikutuksia, eli saavat allaolevan infektion leviämään myös nopeammin. Samalla tavalla näkisinkin että useimmat rasvahapot vaikuttavat, eli vaimentavat tulehdusta, mutta eivät oikeasti paranna tai poista allaolevaa syytä tulehdukseen.

perjantai, maaliskuu 12, 2010 12:00:00 ap.

Neonomide sanoi...

Fiksu kirjoitus yllä. Samalla kuitenkin kortisonia käytetään edelleen jatkuvasti autoimmuunitiloissa, koska se toimii.

D-vitamiinin suhteen tiedetään jo sakkitolkulla mekanismeja joiden kautta se toimii solutasolla, ei tarvitse arvailla laskeeko sairausprosessi kalsidiolitasoja tai muuta satuilua jota mm. pari suomalaista D-vitamiinitutkijaa ovat selitelleet. Kalsidiolin tuotantoa rajoittavia tekijöitä ovat tietyt lääkkeet, eivät niinkään sairauksilait.

Meillä on jo hurjia interventiotutkimuksia mm. sisäelinten syöpien, ateroskleroosin, kakkostyyppin diabeteksen ja ylähengitystie-infektioiden torjunnassa ja hoidossa. Ei tarvitse arvata.

perjantai, maaliskuu 12, 2010 4:16:00 ap.

Matti Tolonen sanoi...  
Neomide kirjoitti: "Kalsidiolin tuotantoa rajoittavia tekijöitä ovat tietyt lääkkeet, eivät niinkään sairaustilat."

Seuraavat lääkkeet voivat vähentää D-vitamiinin pitoisuutta veressä:  
Orlistaatti (kauppanimiä Alli ja Xenical, laihdutuslääkkeitä), barbituraatit (unilääkkeet), karbamatsepiini (epilepsialääke), kolestyramiini, simetidiini (Tagamet), kolestipoli, kortikosteroidit

(kortisonit), famotidiini (käytetään liikahapaisuuteen), fosfenytoiini (epilepsialääke), isoniatsidi (tuberkuloosilääke, nitsatidiini (mahahaavalääke), fenobarbitaali (epilepsia- ja unilääke), fenytoiini (epilepsialääke), ranitidiini (mahahaavalääke), rifampiini eli fluvastatiini ja valproaatti (epilepsialääke).

perjantai, maaliskuu 12, 2010 12:41:00 ip.

## Trendikästä superfoodia - kananmuna!

\* \* \*

**Dosentti Matti Tolonen tietää** minun rakastavan kananmunia. Siksi hän lähetti minulle lehdistötiedotteen pian julkaistavasta kananmunatutkimuksesta.

**Ravitsemustutkijat pitävät jokapäiväistä kananmunaa superfoodina**, sillä se ylläpitää terveyttä ja auttaa meitä taistelussa lihavuusepidemiaa vastaan. Pian julkaistavassa tutkimuksessa Nutrition and Food Science -lehdessä, tutkijat sanovat:

***Alhaisesta energiamäärästään huolimatta, kananmunat sisältävät erinomaista proteiinia, suorastaan pursuavat kasvuja ja palautumista edistäviä aminohappoja. Kananmunissa on D- ja B12-vitamiinia, seleeniä, koliinia ja antioksidantteja.***

**Tutkimusjulkaisussa käytiin läpi** 71 erillistä tutkimusta ja muita asiakirjoja, joissa oli tarkastettu kananmunien ravintotekijöitä ja tämän arvokkaan ruoka-aineen roolia ruokavaliossamme.

**Ravitsemustutkijat suosittelevat** syömään ainakin yhden kananmunan päivässä.

### Montako sinä syöt?

Taiga sanoi...  
Kiitokset tästä uutisesta. Olen seurannut blogiasi vasta parisen viikkoa enkä ole lukenut aiempia kananmunajuttujasi ennen. Olen vaihtanut puuroaamiaisen kananmuniin ja tuntenut jopa syyllisyyttä, kun päässä ollut vanhakantainen ajatus; kananmuna on pahasta, kananmuna nostaa kolesterolia, kananmunaa vain kahdesti viikossa..... Mutta nyt voin syödä kananmunani hyvällä fiiliksellä.

tiistai, maaliskuu 09, 2010 4:50:00 ip.

Anonyymi sanoi...  
Välillä iskee kananmunahimo ja silloin tulee keitettyä yksi luomurasiallinen munia. Vedän ne sitten ruusuoluan kera. Nam.

Olen noudattanut tuota Ollin filosofiaa että lisään ruokavalioon uusia laadukkaita ruokia. Jos joku ei maistu niin sitten kokeillaan jotain muuta. Paino tippunut 11kg.

tiistai, maaliskuu 09, 2010 5:47:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...  
Kananmuna on mitä mainiota evästä. Se sisältää kaikkia muita hiven- ja kivennäisaineita sekä vitamiineja paitsi C-vitamiinia.

Niin ja nälkä pysyy poissa erittäin pieneen energiamäärään. Sopii siis erityisen hyvin ylipainoisille. Anonyymi antoi tältä oivan esimerkin.

tiistai, maaliskuu 09, 2010 8:30:00 ip.

Oilimarjatta sanoi...  
Törmäsin vahingossa Suomen Sydänliiton sivuilla seuraavaan:

"SUOMALAINEN MENESTYSTARINA  
Sydäntautien vastustamisyhdistys, sittemmin Suomen Sydänliitto perustettiin tilanteeseen, jossa suomalaisten sepelvaltimotautikuolleisuus oli räjähtämässä käsiin. Meillä oli kyseenalainen kunnia johtaa maailman sepelvaltimotautikuolleisuustilastoja. Nykytietämyksen mukaan elintavat olivat pääsyy synkkään tilanteeseen. Rintamalla miehet oli annostupakoilla opetettu tupakoimaan ja yli puolet miehistä tupakoikin säännöllisesti. Pula-ajan helpotettua syötiin innolla kaikkea sitä mistä aikaisemmin oli ollut puutetta – siis eläinkunnan kovaa rasvaa sisältäviä tuotteita - ja myöhemmin kehitystä vielä vauhditettiin voi- ja munavuorien purkamiseksi toteutetuilla näyttävillä "Mene munalla töihin" -kampanjoilla."

Hmm... melko hitaasti muuttuu virallisterveellinen tietämys!

tiistai, maaliskuu 09, 2010 11:09:00 ip.

Dragofix sanoi...  
Viikossa menee muutaman kananmunaa, mutta joku varoitteli joskus ettei kannata päivittäin syödä. En muista kyllä miksi mutta sen verran muistan että suositeltiin mieluummin viiriäisen munia. Mistähän niitäkin saisi Helsingissä? En ole muistaakseni edes nähnyt niitä koskaan. :o

torstai, maaliskuu 11, 2010 12:47:00 ap.

# D-vitamiini lisää testosteronia

\*\*

**Itävaltalainen Grazin yliopisto** on tutkinut pitkään D-vitamiinin merkitystä terveydelle. Vuonna 2009 tohtori Stefan Pilzin työryhmä osoitti, että D-vitamiinipitoisuuden laskiessa alle 75 nmol/l seerumissa, lisääntyy ikä-ihmisten ennenaikainen kokonais- ja sydänkuolleisuus (Clinical Endocrinology 71 (5): 666-672, 2009).

**Nyt saman yliopiston uusi tutkimus** kertoo, että 75 nmol/l on kriittinen pitoisuus miehen testosteronin tuotannon ja seksihajujen kannalta. Auringonoton aikaansaama D-vitamiinin tuotanto lisää seerumin testosteronin pitoisuutta ja seksihajuja, kirjoittavat tutkijat Clinical Endocrinology -lehdessä (tutkimus on ilmestynyt 29.12.2009 sähköisenä ennen painoon menemistä).

**Professori Winfried Märzin työryhmä** (johon myös kuuluu tohtori Pilz) mittasi 2299 mieheltä seerumin D-vitamiinin (S-D-25) ja testosteronin. Ne vaihtelivat eri vuodenaikoina samalla lailla: Ne olivat talvella alhaisemmat kuin kesällä. Sekä D-vitamiinin että testosteronin pitoisuus veressä alkaa vähetä lokakuussa ja saavuttaa alimman tasonsa maaliskuussa. Miehillä, joiden S-D-25 oli yli 75 nmol/l, oli merkitsevästi enemmän veressään myös testosteronia.

**Hollantilaisen Sunlight Research Forumin** edustaja Ad Brand kommentoi tutkimusta seuraavasti. "Miehet jotka varmistavat D-vitamiinin riittävän saannin tekevät muiden seikkojen ohessa palveluksen testosteronitasolleen ja libidolleen".

**Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu**, että tunnin auringonotto voi nostaa miehen testosteronia 69 prosenttia. Testosteroni on miehen tärkein sukupuolihormoni. Se huolehtii sukupuolielinten kehityksestä ja luo edellytykset tyyppillisille miehille seksuaalisuuden piirteille (edistää siemennesteen tuotantoa ja pitää yllä seksihajuja). UV-säteily kiihdyttää D-vitamiinin tuotantoa iholla. Tässä tapahtumassa on lähtöaineena skvaleeni, joka muuntuu 7-hydrokolesteroliiksi ja edelleen D-vitamiinin esiasteeksi (kalsidioliiksi). Munuaisissa kalsidioli muuttuu varsinaiseksi D3-vitamiiniksi (kalsitroliksi). Ilman auringon UV-säteilyä 7-hydrokolesteroli muuttuu kolesteroliiksi! Tätä ette varmaan ole ajatelleetkaan, mutta seerumin kolesterolipitoisuudet ovat talvella korkeampia kuin kesällä ja se johtuu nimenomaan tästä auringon roolista.

**Ruuan merkitys D-vitamiinilähteenä on vähäinen:** 90 prosenttia ihmisen D-vitamiinista on peräisin iholta (ellei hän ota D-vitamiinia ravintolisänä). Suomalainen nainen saa ruoastaan keskimäärin 5 ja mies 7 mikrogrammaa D-vitamiinia.

**D-vitamiinin pitoisuus voidaan helposti mitata verestä.** Viime aikoina julkaistujen tieteellisten tutkimusten mukaan keskimäärin 30 ng/ml eli 75 nmol/l antaa riittävän positiivisen tehon, sanovat itävaltalaiset tutkijat. "Ihanteellinen pitoisuus on kuitenkin 40-60 ng/ml eli 100-150 nmol/l", he lisäävät. Suomalaisten lukemat (ilman D-vitamiinilisää) ovat yleensä 40 nmol/l tuntumassa, monilla paljon allekin.

**Tutkimus on herättänyt suurta kiinnostusta**, ja sen ovat uutisoineet 2.2.2010 mm. BBC News ja Daily Mail.

**Lähde:** Wehr E, Pilz S, Boehm BO, März W, Obermayer-Pietsch B. Association of vitamin D status with serum androgen levels in men. Clin Endocrinol (in press)

muskelimies sanoi...

Voiko D-vitamiinin suurista annoksista olla hyötyä kehonrakentajalle? Libidot ei niin kauheesti kiinnosta, mutta muskeleita saisi tulla lisää! Onko tutkittua tietoa?

maanantai, maaliskuu 08, 2010 1:59:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Hei Muskelimies. Olen kysynyt tähän pulmaan ohjeistusta eräältä alan asiantuntijalta.

maanantai, maaliskuu 08, 2010 2:22:00 ip.

Jerik sanoi...

Muskelimies: Voin sanoa voimailija-kavereiden puolesta, että kyllä eron huomaa, kun määrät on vain riittävän suuret.

maanantai, maaliskuu 08, 2010 2:43:00 ip.

Jerik sanoi...

Toisaalta olen itse syönyt aina aika "niukasti" D-vitamiinia (10-15 mikrogr/vrk), mutta silti kevään ja kesän tullessa en ole huomannut minkäänlaista voiman lisääntymistä, vaikka auringosta pitäisi tulla silloin monin kerroin D-vitamiinia. Onkohan ravinnon kautta saatu D-vitamiini tehokkaampaa kuin auringosta saatu?

maanantai, maaliskuu 08, 2010 2:54:00 ip.

Matti Tolonen sanoi...

Verikokeella voi helposti tarkistaa, onko saanut D-vitamiinia riittävästi eli S-D-25:n pitäisi olla mielellään 100-150 nmol/l. Turvallinen ylärajahan on korkea, 250 nmol/l. Hannepitoisuuteen pääsy edellyttää yleensä yli 100 mikrogramman vrk-annosta. Eri ihmisten kyky käyttää ravinnon ja ravintolisien D:tä hyväkseen voi vaihdella suurestikin.

Käväisin itse tammikuussa labrassa mittaamassa oman S-D-25-arvoni. Se oli 88 nmol/l, vaikka olin ottanut D:tä 40-50 mikrogrammaa päivässä ja ollut paljon auringossa (asun 34 leveysasteella Málagan provinsissa). Tulos oli siis yllättävän pieni. Kollega Pentti Raaste kertoi minulle saaneensa tuloksekseen noin 90 nmol/l, vaikka hän ottaa D:tä 500 mikrogrammaa joka toinen tai kolmas viikko. Penttikin asuu samassa kaupungissa kuin minä. Olemme vakuuttuneita siitä, että Suomen viranomaisten pelottelu D-vitamiinin yliannoksista on kaikkea perää vailla.

maanantai, maaliskuu 08, 2010 4:48:00 ip.

jurpolukki sanoi...

Juu kävin tänään apteekissa ostamassa deetä. tieteenkin suupalttina keroin notta 125 mikrogrammaa päivässä ohentaa plakkeja valtimoissa. siihen nuori neitonen: 5kymppiä on ehdoton yläraja.. tyttö kertoi myös minulle uuden jutun.hän oli äsken lukenut netistä: ihmisen ihossa on sellainen "termostaati joka estää auringonvalon liialliselta d saaniniilta. sitten keroin notta enään ei saa valehella suomalaisille notta ne kovat tukki..tietenkin pyysin notta kuhan löytänet niitä tutkimuksia linkitä myös niitä minulle.

jurpolukki

maanantai, maaliskuu 08, 2010 8:29:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Ravitsemustieteilijät ja apteekkilaiset ovat nyt keksineet omasta päästään tuon "50 µg päivässä on ehdoton yläraja". Ei sille ole mitään perusteita. Teit aivan oikein kun pyysit tieteellistä näyttöä. Niin sitä pitää! Saat olla varma, ettet tule saamaan apteekista minkäänlaista pitävää todistetta, joka puoltaisi 50 mikrogramman "ehdotonta ylärajaa".

Sain juuri emailia suomalaisrouvalta, jonka Agastsonin skoori on korkea (siis sepelvaltimoissa on paljon plakkia). Hän kertoo ottavansa D-vitamiinia nyt 245–280 µg/vrk. Oli käynyt labrassa mittaamassa S-D-25:n mutta tulos ei ole vielä tullut. Kerron sen, kunhan saan tietä tuloksen.

maanantai, maaliskuu 08, 2010 11:06:00 ip.

Neomide sanoi...

"Voiko D-vitamiinien suurista annoksista olla hyötyä kehonrakentajalle? Libidot ei niin kauheesti kiinnosta, mutta muskeleita saisi tulla lisää! Onko tutkittua tietoa?"

Todennäköisesti. D-vitamiini lisää lihasolujen määrää ja kokoa. Kokonainen rautaesiripun takainen tutkimuskirjallisuus ylistää UVB-säteilyä ja D-vitamiinia urheilussa:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19346976>

<http://www.vitaminscouncil.org/newsletter/2007-mar.shtml>

keskiviikko, maaliskuu 10, 2010 12:52:00 ap.

Neomide sanoi...

Anonyymi sanoi:

"Anonyymi sanoi...

Ravitsemustieteilijät ja apteekkilaiset ovat nyt keksineet omasta päästään tuon "50 µg päivässä on ehdoton yläraja". Ei sille ole mitään perusteita."

Asia käsiteltiin jo aiemmissa D-vitamiinikeskusteluissa tässä blogissa. Hyvä kiteytys 50 mikron ylärajalle tässä:

[http://www.vitaminscouncil.org/worst\\_science.shtml](http://www.vitaminscouncil.org/worst_science.shtml)

Kun on saatu dataa jossa otetusta D-vitamiiniannoksesta ollaan oltu melko varmoja JA on mitattu potilaiden 25(OH)D-tasot, myrkytyksiä on sattunut aniharvoin alle 1000 µg:n annoksella.

Eli lyhyesti sanoen, nykyinen turvallisuusraja perustuu "roskatutkimuksiin".

Kaiken rehellisyyden nimissä, vaikka itse D-kerhon kunniajäsen olenkin, Framingham-datan mukaan kokonaiskuolleisuuden nadir oli noin 100 nmol/l kieppeillä, mikä lienee pääsyy siihen MIKSEI Suomen Ravitsemusvaliokunta esitä nykyisten D-vitamiinisuositusten nostoa, vaan esittää niiden pitämistä ennallaan.

Tosin ristiriitaisakin tietoa liikkuu, esimerkiksi Osteoporoosiliiton nykyinen puheenjohtaja kirjoittaa Orion Pharman Aesculapius- lehdessä näin:

"Liki 10 000 vuositäistä vanhusten luunmurtumaa voisi estää parilla D-vitamiinipillerillä päivässä"

- -

"Hidasta edistymistä onneksi tapahtuu - valtion ravitsemuslautakunta on nostamassa yli 60-vuotiaiden suosituksen 20 mikrogrammaan päivässä. Sama pitäisi saada koskemaan kaikkia aikuisia."

Lisää samaa ilosanomaa muutaman vuoden takaa tässä:

"Suomessa laitoksissa olevista vanhuksista vain 3,6 % saa edes suositellun 800IU:n (20 mikrogramman) D-vitamiinikorvaushoidon (Suominen 2007). D-vitamiinipuutteen (25(OH)D < 25 nmol/L) vanhuksen riski päätyvä laitoshoitoon on 3.48 kertainen (1.39, 8.75) ja jos d-vitamiinitaso on kohtalaisesti alentunut (25(OH)D = 25-49.9 nmol/L) riski on 2.77 kertainen (1.17, 6.55) ja 1.92 (0.79, 4.66) kertainen kun taso on lievästi (25(OH)D = 50-74.9 nmol/L) alentunut verrattuna suositeltuun tasoon (25(OH)D > or = 75 nmol/L). Trendi on tilastollisesti merkitsevä (trendin P = 0.002, Visser 2006)."

Että sellaista tänään. Jatka vaan Masa tätä Deen puffaamista, niin viralliselta taholta tippuu uskottavuus pois. Se on mielestäni tällä hetkellä ainoa määränpää johon tällä taistelulla kannattaa enää pyrkiä.

keskiviikko, maaliskuu 10, 2010 1:04:00 ap.

Neomide sanoi...

Tuohon D-vitamiinin urheiluetuun vielä sen verran, että kyseisen katsausartikkelin kirjoittanut tutkija John Cannell on kirjoittamassa artikkelin toisen kirjoittajan Marc Sorensonin kanssa kirjaa "Faster, Stronger, Higher with Vitamin D", kannattaa pitää silmät auki !

Kunhan olen rahoissani, ostan artikkelin jotta voin vastata tarkemmin kysymyksiin. Artikkelin kirjoittajan kyseinen kirjoitus käsittelee aihetta jo toki hyvin syvällisesti.

Mutta tämä on hyvä huomata:

"A word of caution, though. The above studies suggest that taking too much vitamin D (more than 5,000 IU/day) may actually worsen athletic performance. So take the right amount, not all you can swallow. Take enough to keep your 25-hydroxyvitamin D levels around 50 ng/mL, year-round. Easier yet, regularly use the sun in the summer and a sunbed (once a week should be about right) in the winter—with care not to burn."

Eli yli 125 µg/p tai yli 125 nmol/l voi HEIKENTÄÄ fyysistä suosituskykyä. Tähänkin lähteet ja kaikki löytyy.

Eikä unohdeta rasmusmurtumien vähenemistä ja immuunipuolustuksen tehostumista, joista takuulla on hyötyä urheilijoille lajista riippumatta.

keskiviikko, maaliskuu 10, 2010 1:18:00 ap.

S sanoi...

"Miehet jotka varmistavat D-vitamiinin riittävän saannin tekevät muiden seikkojen ohessa palveluksen testosteronitasolleen ja libidolleen".

Tuosta saa sen kuvan, että mitä korkeampi miehen testosteronitaso on, sitä parempi. Ei se nyt ihan niin mene. Sydän- ja verisuonitautien yksi riskitekijä on miessukupuoli ja siten ilmeisesti testosteroni. Sv-tautien riskejä tuskin kannattaa nostaa. Yleensä ne miehet, joilla alkaa olla huolta libidosta, ovat juurikin niitä keski-ikäisiä, usein ylipainoisia, alkoholia paljon nauttivia. Menevätkö he ojasta allikkoon, jos he lisäävät ylipainoon, miesukupuoleen ja alkoholiin vielä uuden sv-tautien ja eturauhassyövän riskitekijän, eli korkeamman testosteronitaso?

Myös hormoniperäiset syövät kuten eturauhassyöpä kannattaa pitää mielessä, testosteronitaso nostaminen lisää riskiä. Eikös se ole niin, että jos mies elää tarpeeksi vanhaksi, hänellä melko suurella todennäköisyydellä on eturauhassyöpä? Miten vaikuttaa yhdistelmä suuret D-vitamiiniannokset+eläinrasva+suuret rasvamäärät? Threapia Fennican sivulta: "On myös viitteitä, että ravinto (eläinrasvat) ja altisteet (raskasmetallit) saattavat lisätä riskiä, ja toisaalta vähärasvainen, fytoestrogenejä sisältävä ruokavalio saattaa vähentää eturauhassyöpäriskiä." <http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Eturauhassyöpä&C3%B6p%C3%A4>

Tietenkin voisi ajatella, että koska testosteroni kohottaa lihasmassan suhteellista osuutta, sillä voisi olla suotuista vaikutusta myös ylipainoon, koska energian kokonaiskulutus kohoaa. Tai jos D-vitamiini vähentää syöpäriskiä tai sv-tautiriskiä sopivalla (ei liian suurella tai pienellä) annoksella, silläkin olisi vaikutusta.

Asia ei ole mitenkään mustavalkoinen, nk. aloitustekstiä lukiessa luulisi. (Tai sitten ymmärsin sen väärin.)

S.

perjantai, maaliskuu 12, 2010 12:53:00 ip.

Hannu sanoi...

S.

Mikäli D:n myötä tulevan testosteroni-tason nousu olisi haitallista, pitäisi ikääntyvien miesten siis piileskellä kesäisin auringolta ja me pohjoisessa elävät kärsisimme "puuttuvan" D:n myötä vähemmän eturauhassyövästä??

Ei kuulosta jostain syystä järkevältä yhteydeltä...

perjantai, maaliskuu 12, 2010 4:46:00 ip.

S sanoi...

En niinkään kommentoinut D-vitamiinia, vaan tuota testosteronitaso nostamisen vähintäänkin kyseenalaista hyötyä, silloin kun taso on normaali. Ensimmäinen tämän ketjun kommentoija nimimerkki "muskelimies" esimerkiksi halusi tietää, saako D:n avulla lihaksia [koska se nostaa testosteronitasoja]. Monet nuoret miehet halajavat suuria lihaksia, joskus oman terveytensä kustannuksella. En tiedä käytetäänkö testosteronia varsinaisesti dopingaineena, mutta anabolisia steroideja ainakin käytetään ja niillähän on samantapaiset vaikutukset kuin testosteronilla, eli lihasmassaa lisääviä tässä tapauksessa, ja paljon vakavia sivuvaikutuksia.

Miesten libidon häiriöt voivat liittyä moniin muihinkin syihin kuin vain testosteronitaso alhaisuuteen, esimerkiksi psyykkisiin häiriöihin, aliravitsemukseen, liikalihavuuteen, kilpirauhashäiriöihin. Mielestäni ei ole perusteltua kehottaa (implisiittisesti) kaikkia miehiä nostamaan testosteronitasoaan, edes libidohäiriöissä, jos testosteronitasot ovat normaalit.

S.

perjantai, maaliskuu 12, 2010 7:33:00 ip.

Neonomide sanoi...

Mikä on normaali testosteronitaso, jos ne kesällä nousevat tappiinsa ?

Testosteronin ja eturauhassyövän välinen yhteys on nähty vain Pohjoismaisessa kohorttitutkimuksessa ja nähtävissä A-vitamiini-antagonismin paraatiesimerkinä. Aiheesta tuli ihan äskettäin rankkaa tutkimusta eturauhassyövän suhteen - ne jotka saivat eniten A-vitamiinia, kokivat riskin nousun korkeammillakin Dee-tasoilla. A-vitamiini vastustaa D-vitamiinin vaikutuksia - paksusuolisyövän suhteen hyvin eksplisiittisesti. Vaikutus on todettu myös itsenäisesti.

Sääntö numero 1: Jos kalsidiolitaso ei vaihtele vuodenaikojen mukaan, se on saatu "doppaamalla" eli ilmeisimmin vanhalla kunnan kalanmaksaöljyllä.

Jos jopa kuudenneksen nouseva kokonaiskuolleisuus ja erinäiset syöpäriskit kiinnostaa, suosittelen kalanmaksaöljyä vakituisena D-vitamiinin lähteenä.

Suomessa toki kalanmaksaöljyn A-vitamiinipitoisuudet on laskettu lähes homeopaattiselle tasolle, mutta maksaruoista pari kertaa kuussa saa kaiken tarpeelliseen Aan mitä kasvava eläkeläismies tarvitsee.

maanantai, maaliskuu 15, 2010 12:51:00 ap.

## Viisi minuuttia Spirulinasta

\*\*

**Spirulina (Arthrospora platensis, Arthrospira) on mikrokooppisen pienen yksisoluinen merilevä.** Ikimaailmassa en ollut kuvitellut, että pistän mitään niin iljettävän näköistä vihreää tököttiä suuhuni! Mutta niin siinä vain kävi, että spirulinaakin on meikäläinen maistanut. Maistoin sitä palautusjuomapirtelön seassa. Olen vielä elossa.

**Suurin osa spirulinasta** tulee Hawajilta tai Aasian maista kuten esim. Taiwanista. Spirulina sisältää runsaasti varsinkin B-ryhmän vitamiineja, beta-karoteenia, E- ja K-vitamiinia sekä kolme kertaa enemmän proteiinia kuin lihassa. Spirulina on hyvä antioksidantti ja sen väitetään parantavan urheilijoiden suorituskykyä. Lisäksi sen sisältämä gamma-linoleenihappo (GLA) ehkäisee tulehdusta, parantaa ihon kuntoa ja saattaa ehkäistä allergioiden syntymistä.

**Sadassa grammassa tätä vihreää tököttiä** on energiaa 293 kcal ja proteiinin osuus on peräti 71,0 prosenttia kuivapainosta. Hiilihydraatteja on vaatimattomat 16,9 prosenttia ja rasvaa ei senkään vertaa, eli 7,0 prosenttia. Kukaan tervejärkinen ei kerralla syö 100 grammaa spirulinaa, mutta mikäli tällaiseen ryhtyy niin saa todeta nauttineensa melkoisen vitamiinipommin. Mitä sanot tällaisista vitamiinimääristä sadassa grammassa:

B1-vitamiini 1,02 mg  
B2-vitamiini 0,99 mg  
B3-vitamiini 6,21 mg  
B6-vitamiini 0,13 mg  
B12-vitamiini 0,2 mg  
E-vitamiini 19 mg  
A-vitamiini 15,030 KY  
Biotiini 0,04 mg  
Foolihappo 0,9 µg  
Beta-karoteeni 100 mg

**Spirulina saa vihreän värinsä** jokseenkin yllätyksettömästi lehtivihreästä, eli klorofyllistä. Sadassa grammassa spirulinaa on klorofylliä 237 mg. Spirulinassa on varsin runsaasti erilaisia kivennäis- ja hivenaineita:

Kalsium 120 mg  
Magnesium 144 mg  
Rauta 58 mg  
Fosfori 312 mg  
Kalium 1,54 mg  
Kalsium 0,13 mg  
Natrium 456 mg  
Mangaani 2,5 mg  
Sinkki 0,36 mg  
Seleenii 0,04 mg  
Boori 0,3 mg  
Molybdeeni 0,03 mg

**Spirulinan monipuolisuutta osoittaa**, että siitä löytyy mm. tyypillisiä rasvahappoja ja antioksidantteja:

Omega-3-rasvahappoja (DHA 0,435 mg)  
Omega-6-rasvahappoja (GLA 300 mg)  
Superoksidi dismutaasia (SOD) 26,400 KY  
Zeaksantiini 36,1 mg  
Luteiini 28,9 mg  
Kryptoksantiini 55,6 mg  
Fykosyaniini 3330 mg

**Eräessä kreikkalaisessa tutkimuksessa** tarkasteltiin spirulinan vaikutusta suorituskykyyn, aineenvaihduntaan ja veren hapetus- sekä pelkistysreaktioihin ennen ja jälkeen 2 tunnin juoksuharjoituksen. Todettiin, että spirulina lykkää uupumista pitkässä kestävyysuorituksessa. Lisäksi havaittiin, että spirulina vähensi hiilihydraattien hapetusta 10,3 % ja lisäsi rasvojen hapettumista 10,9 % kahden tunnin juoksuharjoituksen aikana. Glutationi (GSH) –pitoisuudet olivat korkeammalla spirulinan käytön jälkeen verrattuna plaseboryhmään 24 tuntia ennen ja jälkeen harjoituksen. Glutationin roolina on osallistua mm. elimistön hapetus- sekä pelkistysreaktioihin. Se voi myös toimia antioksidanttina. Glutationin puutos on yleistä tilassa, jossa vapaiden radikaalien tuotto on suurentunut, kuten esimerkiksi voimakkaan harjoittelun seurauksena.

**Käyttömääristä vuorokaudessa löytyy seuraavanlaista osviittaa:**

- aloittelijalle tai lapselle 1 tl – 1 rkl (3-5 g)
- normaali ylläpitoannostus 1 - 2 rkl (6-10 g)
- terapeuttinen annostus 2 - 4 rkl (11-20 g)
- huippu-urheilijan annostus yli 6 rkl (yli 30 g)

## Kirjoittajavieras: Olli Posti

**\*\***

**Tämä Olli Postin kirjoitus ilmestyi 3.3.2010 ja sitä kommentoidaan vilkkaasti. Tässä pieni yhteenveto kommentteista. Ollin varsinainen kirjoitus alkaa hieman alempana.**

- Anonyymi innostui kertomaan meille: No Ollihan kuulostaa tyypilliseltä Ollilta. Hyvä hyvä.
- Toinen Anonyymi jatkaa: Ollilla on kyllä lahja tuottaa tekstiä välillä sellaisella ajatuksen virralla, että muut tippuvat kyydistä, mutta jokainen saa kai kuitenkin olla oma persoonansa (sehän tässä varmaan ärsyttääkin). Kaikkia ei voi parantaa, ei edes Olli(a).
- Lisää Anonyymiä Ollin kehumista: Ollille kiitokset ravistavasta analyysistä!
- Myös Christer Sundqvist liittyy ylistäjien kuoroon: Ollilta tuli aivan erinomainen vieraskirjoitus. Sitä olen tässä koko aamupäivän lueskellut uudestaan ja uudestaan. Hyvä!
- Mökkihöperö kehuu hänkin Ollia: Olli Posti vasta hieno tapaus onkin. Lisää Ollia! Kiitos!
- A.P. tuo meille tällaisen tiedon: Hieno kirjoitus. Olli teki aikanaan myös minulle (karhun-) palveluksen tökkäisemällä oikeista kohdista ja ohjaamalla sopivalla tavalla. Itsekin paljon kysymyksiä omanneena, mutta vähän vastauksia löytäneenä (syy: liian yksityiskohtainen, keskenään ristiriitainen tieto), alkoivat vihdoinkin näin palaset lokahtaa kohdalleen. Holistinen ajattelu otti voiton reduktionisista. Ollin (riittävän) täsmällisten vastauksien ja yhteisen pohdintamme seurauksena pystyin luomaan itselleni uuden tason ajatella, oppimaan uutta - käytännössä siis luomaan paremman paradigman, parempaa tietoa "hukkaamalla" vanhaa tietoa eli karkeistamalla näkymää, joka oli pahasti hakoteillä. Olli auttoi osaltaan näkemään metsän puiden sijaan.
- Sami Uusitalo kirjoitti: Hieno homma kun Olli on pystynyt vaikuttamaan terveyteensä superfoodeilla. Itse en ole niihin perehtynyt paria pintapuolisesti tarkasteltua artikkelia lukuunottamatta.
- Puhdistamon Joni kirjoitti: Ollia parhaimmillaan, erittäin hyvä kirjoitus.
- Kyllä Neonomide tietää: Niin monimuuttujainen juttu kuin ravinto menee herkästi joko reikäjuustotieteeksi tai jeesusteluksi, usein molemmiksi. Kaunis, yksi pointti joka silti pitää sisällään niin paljon merkityksiä. Tätä lisää.
- Sami Uusitalolta tärkeitä huomioita: Mikäli oikein ymmärsin, arvosteli Olli länsimaista tiedettä ja sen kehnoa soveltuvuutta ravitsemustieteeseen. Itse olen sitä mieltä, että juuri länsimainen tiede ja sen periaatteet ovat täydellisesti hukassa koko virallisessa ravitsemusvalistuksessa. Länsimainen luonnontiede perustuu luonnosta tehtäviin objektiivisiin, toistettaviin ja mitattaviin havaintoihin. Jos havainnot ovat ristiriidassa teorioiden kanssa tulee teorian joko hylätä tai vääriä osiltaan korjata. Esimerkiksi kolesteroliteoria on täydellisesti ristiriidassa lukuisien toistettavien, objektiivisten ja mitattavissa olevien havaintojen kanssa. Toisaalta esim. professori Paula Hakala on täysin pihalla jo kerto- ja jakolaskusta väittäessään ettei vhh:lla saa suojaravinteita. Näin ovat myös lukuisat muut auktoriteetit. Eikä tämä edellä mainittu ole vielä minkään tason tiedettä, mutta sitäkin eivät nämä "tiedemiehet" hallitse. Minunkin mielestäni ravitsemus kokonaisuudessaan menee niin valtavan monimutkaiseksi kokonaisuudeksi, että yksittäisten "tieteellisten" tutkimusten sijaan voi todellakin antaa suuren arvon myös omille kokemuksilleen. Toimia siis enemmän "viininmaistajana" kuin "tiedemiehenä".
- Joni selittää: Jollain tavalla olen tuon Sami Uusitalon kommentin kanssa samaa mieltä, eli länsimainen "rehellinen" tiede puuttuu ravintotieteestä. Se koneisto on niin hidas, ja (ilmeisesti) altis lobbaukselle, että se edustaa parhaimmillaankin eri intressiryhmien vaatimusten keskiarvoa - ei suinkaan parasta mahdollista tietoa terveydestä. Samoja tyyppisiä lukeneena Ollin kanssa (lisäisin joukkoon vielä Udo Erasmuksen) voi silti sanoa, että mikroskooppi ja "massaspektrometritutkimus" on auttanut ymmärtämään tiettyjä asioita. Ongelmaa tulee siinä, kun luullaan löytäneemme graalin malja ja sitten eristetään se graalin malja joka alkaakin tuottaa sairautta. Esimerkiksi E-vitamiinin eristetty tokoferoli voi olla haitaksi koska siinä on

eristety vain yksi kahdeksasta E-vitamiinista, mutta rice branin tai avokadon E-vitamiinin "mixed tocols" sisältää kaiken. Kuten sanottua, "Luonto on teknologian äärimmäinen ilmentymä" - ja ihmiset eivät pysty sitä ymmärtämään ehkä koskaan. Siinä mielessä oma kokemus on tarkempi kuin se koeputki.

- Lääkäri Timo Kuusela pohtii: Olli taitaa olla perimmäisten kysymysten lähellä. Pirstoutunut tiede pääsee yksittäisen tutkijan yhä kapeampisektorisella osaamisella entistä lähemmäksi niitä ratkaisuja, joita luonto käyttää, myös ihmiskeho. Tämä kaikki on hienoa. Tästä huolimatta emme tiedä, mitä keinoja luonto/keho kussakin valintatilanteessa hyväksyy käyttöönsä. Olen perännyt tutkijoilta kokonaiskuvaavaa, edes puutteellista mm. aineenvaihduntasairauksista. Odotan edelleen vastausta. Terve (ihmis)elimestö valitsee valtavasta keinovalikoimasta sopivimmat. Muuten laji ei säily loputtomassa kamppailussa. Keinovalikoimasta tiedämme tarkkaan pintaraapaisun verran. Voimmeko siis pakottaa kehomme johonkin viranomaissuositukseseen/-päätökseen? Emme voi - eikä kannata. Antaa kehon valita ja soveltaa ohjelmoitua (geenit) ratkaisun hakua. Pitää vain uskoa, että näillä keinoilla laji on pujotellut tehokkaimmin elämän karikoissa tuhoutumatta. Tiede sinänsä on äärettömän mielenkiintoista - siis jos se perustuu puhtaasti osaamiseen ja uteliaisuuteen. Tieteestä on vain suurelta osalta tehty muun toiminnan mm ansainnan narttu.
- Ville jatkaa: Ollin jutussa on varmaan vinha perä. Itse olen mielestäni saanut parhaat ravitsemukseen liittyvät vinkit työkseen ruokaa laittavilta ihmisiltä. Heillä on kai kokonaisuus hallussa. Liialliseen reduktionismiin eivät syyllisty pelkät tutkijat, vaan myös usein maallikot.
- Henri kirjoitti: Kiitos Ollille mainiosta kirjoituksesta! Suosittelen aiheesta kiinnostuneille Michael Pollanin kirjaa "Oikean ruoan puolesta", joka kirjaimellisesti avaa silmät. Christerin toivotan tervetulleeksi Pirkkahalliin seuraamaan 10 urheilijan tällä hetkellä 4kk kestänyttä Superfood-koetta, jossa mitataan 5000m suorituskykyä koe- ja kontrolliryhmissä. Pyydän myös ystävänä Ollin mukaan juoksemaan... =)
- Tästä asiasta Sami Uusitalolla on mielipide: Hmmm. mielenkiintoista. Millaisella energiaravintoaineiden jakaumilla kavereita on ravittu? Meinaan pikaisella silmäyksellä superfoodit eivät ole hiilaririkkaimpia. Toi superfoodien testaus urheilijoilla kuulostaa ihan mielenkiintoiselta. Tosin en usko, että superfoodeilla eikä muillakaan eväillä saada jengiä heti doupattua, mutta vakavat virheet kuten rasvojen poisjätö ja neuroottinen hiilarituputus voivat heikentää urheilijan kehitystä.

**Matti Tolosen ravintolisäkirjoituksen jälkeen** saamme nauttia viidakkomies Olli Postin "luomuhippiparadigmasta" ja johdannosta hänen ajatusmaailmaansa. Saatekirjeensä mukaan Olli pisti inspiroivaa musaa taustalle, veti Chocolate Blissit huiviin ja kirjoitti ehkä elämänsä parhaan tekstin!

**Olli Postin komea kirjoitus** täydentää hyvin edellä tutuksi tulleen lääkärin kirjoituksia, luoden pohjaa täydentävän ja kokonaisvaltaisen ruokavalion loistavalle duolle, Tolonen - Posti.

**Olen saanut lupauksia**, että lähiviikkoina saamme sitten vihdoinkin nähdä "virallistahon" vieraskynän tuotteita tässä terveystalossa. Olli kasasi nyt viimeistään melkoiset paineet näiden niskaan!

**Olli Posti arvelee, että nämä hienot vieraskirjoitukset** tulevat vaikuttamaan aika lailla koko kansalliseen terveystaloon - jopa määrittämään sitä. Sen verran kovilla tässä nyt ammutaan.

## Ravinnon laadun merkitys

Kiitos tästä kunniasta - tuntuu kuin pelaisi tennistä itsensä Federerin tai Andre Agassin kanssa.

Tolosen ja erään toisen lääkärin kirjoista sain oman herätykseni kuusi vuotta sitten. Sittemmin olen perehtynyt entistä syvällisemmin ravinnon laatuun.

Luettuani kaiken mahdollisen Antilta ja Matilta sekä muilta kotimaisilta edelläkävijöiltä, aloin etsiä vastaavia pioneereja maailmalta.

Puolisen vuosikymmentä metsästin tiedon terävintä kärkeä yrittäen kuumeisesti karistaa viimeisetkin MS-taudin oireet. Törmäsin mm. sellaisiin nimiin kuin Joseph Mercola, Mike Adams, Jon Barron, David Wolfe ja David Favor.

Mitä enemmän tutkin ja opiskelin, sen selvemäksi tuli, että terveys onkin tosi helppoa ja simppeleä, ja että kyse on ennen kaikkea ravinnon laadusta.

Laatua voi olla aluksi vaikea ymmärtää, jos asiaa lähestyy länsimaisen ravintotieteen näkökulmasta.

Nykytieteen metodologia on pitkälti reduktionismiin perustuvaa, ja pyrkii objektiiviseen totuuteen. Tutkimuksen kohde pyritään hajottamaan osiin, jotta voidaan tutkia kutakin osaa mahdollisimman tarkasti.

Osiin hajotettu tieteellinen totuus ei kuitenkaan käytännössä auttanut minua lopulta kovinkaan pitkälle. Moni purkki saattaa näyttää ravinnetaulukon perusteella ihan hyvältä, muttei se kerro raaka-aineen laadusta vielä yhtään mitään.

Jouduin jälleen kerran kokemaan sen tuskallisen henkisen prosessin, jota kutsutaan paradigman vaihdokseksi.

Tässä vaiheessa totean, että olin koko nuoruuteni ajan ehkä rajuin reduktionisti ja kovin tiedeuskovainen mitä tunsin. Luin yläasteen kemiat ja fysiikat jo viidennellä luokalla; rakastin koulua, opettajia, tiedettä, matematiikkaa, varmuutta, selkeyttä.

Oma tauti, johon sairastuin parikymppisenä, pakotti havahtumaan, useampaankin otteeseen. Huomaamaan, että todellisessa maailmassa on muitakin puolia kuin puhdas matematiikka.

Tällä hetkellä sanoisin, että ravintoa kannattaisi tutkia jopa enemmän taiteen kuin tieteen menetelmillä. Tämä on rohkea väite, mutta kokemukseni perusteella uskallan näin sanoa.

Kuinka määritellään hyvä viini? Reduktionistisesti laboratoriossa, objektiiviseen totuuteen pyrkien?

Ei, vaan tismalleen päinvastoin.

Viinien paremmuus määräytyy demokraattisen, subjektiivisen prosessin perusteella, jossa kokeneimpien, arvostetuimpien maistajien mielipide luonnollisesti painaa suhteessa eniten. Viinejä "tutkittaessa" tunnustellaan kokonaisuutta - ja nimenomaan kokonaisena! Ei kaasukromatografissa melkein plasmaksi poltettuna, kuten tieteessä tehdään ruoalle. Ja lopullinen totuus määräytyy aina sinun suussasi ja kehossasi - sanoi se viiniguru mitä tahansa.

Oletetaan, että Olli ja Christer ovat eri ruoka-aineita. Tuodaan paikalle asiantuntija, ja kysytään tältä, kumpi meistä on parempi seuralainen - kumman juttuja kannattaa kuunnella. Mitä tekee asiantuntijamme?

Jos hän on länsimaisen koulutuksen saanut ravintotutkija, hän heittää Christerin polttouuniin, vääntää napin tuhanteen asteeseen, ja kerää tuhkat huolellisesti maljaan A.

Sen jälkeen hän tekee saman Ollille, säilöen tuhkat tarkan hygienisesti maljaan B.

Seuraavaksi hän tutkii toinen toistaan kalliimmilla menetelmillä mitä pääravinteita kumpikin kasa sisältää, tekee niistä taulukot ja vertaa niitä keskenään. Lopulta selviää, että Olli sisälsi hieman enemmän poltetun C-vitamiinin jäämiä, mutta Christerin maljasta löytyi taas karvan verran enemmän kuollutta, denaturoitunutta proteiinia. Kumpi vei voiton?

Arvostetun koulutuksen saanut tutkijamme katsoo virallisesta opaskirjastaan sen hetkisen muodin mukaisen standardin, jonka mukaan proteiini on kaikkein tärkeintä (vaikka viime vuonna se oli vielä C-vitamiini). Christer on siis mukavampi kaveri.

\* \* \* \* \*

Toistetaan ajatusleikki, mutta tällä kertaa tuodaan paikalle ihan oikea ihminen (ei tutkija). Vaikkapa viehättävä nainen.

Hän viettää päivän tai pari molempien kanssa, tutustuu taustoihin ja kasvuolosuhteisiin - saattaa jopa maistaa!

Ikävä kyllä tälläkin kertaa Christer vie voiton, mutta Ollikin selviää tutkimuksesta suunnilleen hengissä.

\* \* \* \* \*

Toivon ja uskon, että ruokaa aletaan taas tutkia ja arvostaa kuin viiniä, kuin hyvää seuraa, kuin hienoa kokemusta josta tulee kestävästi ja kokonaisvaltaisesti hyvä olo.

Tämä uusi, ja samalla kaikkein vanhin paradigma toimii niin paljon paremmin näitä eläviä, dynaamisia ja käsittämättömän kompleksisia juttuja tutkittaessa.

Minun nykykuntoni, ja jo sairaseläkkeelle joutuneen tutkija-tyttöystäväni epätieteellisen nopea voinnin koheneminen olkoon siitä ELÄVÄNÄ todisteena.

Poltettujen tuhkakasojen tutkimusta meillä on jo tarpeeksi.

Lue lisää täältä: <http://www.viidakkomies.com/search/label/Perusteet>

Terveisin Viidakkomies