

# Christerin ravintouutisia numero 7, huhtikuu 2006

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

## Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 7, huhtikuu 2006.....	1
Johdanto .....	2
UUTTA!.....	3
KESÄTARJOUS.....	3
Geenisi pitävät harjoittelusta! .....	7
Maitohappo on huippu-urheilijan paras ystävä.....	7
Miehet syövät herkemmin liikaa ruokaa kuin naiset .....	8
Sokerittomat limsat taitavat lihottaa .....	8
Tärkeä löydös metabolisessa oireyhtymässä.....	9
Maitoa kannattaa juoda paljon raskauden aikana .....	10
Kahvia saa muuten taas juoda!.....	10
Roskaruokaa syödään television ääressä.....	10
Viisaita sanoja syömisestä ja laihtuttamisesta.....	11
Liikkukaa naiset - se tekee hyvää sydämelle .....	12
Aivojen vitamiinit ja mineraalit .....	12
Kamelinmaito - uusi terveysjuoma? .....	13
Liika on liikaa vedenkin suhteen .....	14
Laihdutuspillereit lihottavat.....	14
Tuhat tulimmaista! .....	15
Laihdutusdieetti 80 vuoden takaa .....	17
No niin noni! .....	17
Bentseenikohu - herätys toimittajat! .....	17
Urheilija syö viljavalmisteita! .....	17
B-vitamiineista ei ole hyötyä sydäninfarktin torjumiseen .....	18
Miten välttää kevätyksymys? .....	20
Näin nuoret pysyvät hyvässä kunnossa.....	20
Jelly Belly - toimiiko urheilijalla? .....	21
Tule hyvä kolesteroli - älä tule paha kolesteroli .....	22
Suklaamunaus iltapäivälehdessä .....	23
Pikaruoka rasvaisempaa USA:ssa kuin Euroopassa .....	23
Kilpirauhasen vajaatoiminnassa huomioitava.....	24
Luomuruoka ja seleeni .....	25
Lopeta roskaruoan syönti!.....	26
XXL johtuu liian vähäisestä ZZZ:stä.....	27
Syö kevyesti - elä pitempään .....	27
Kaurapuuron ylistystä Helsingin yliopistossa.....	28
Limsapullon bentseenivaara - liioittelua? .....	29
Ylipaino on krooninen tulehdustila.....	29
Atkinsin dieetti ei sovi odottavalle äidille.....	30
Amerikkalaisten lihomiselle ei näy loppua.....	31
Suomessa pelataan vyötärölihavuuden suhteen venäläistä rulettia.....	31
Lukiotytöt laihtuttavat Amerikassa.....	32
Taivaallista alkoholia tarjolla.....	32
Miten pysyt nuorekkaana? .....	32
Vesikrassi - Teräsmiehen ruokaa? .....	33

## Johdanto

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



**FORUM**  
**DAT**  **FORUM**  
**Bio-Vita**

**Hiihtäjäpoikani Jan-Eric Sundqvist (18-vuotta) haluaa kiittää kaikkia sponsoreita.**



**FINNSEMENTTI**



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



**Suomen Kilpirauhasliitosta:**

**Christer Sundqvist:**  
Kilpirauhaspotilaan Ravinto, 140 s.,  
ISBN 952-91-9861-2

**Puh: 09-8684 6550**  
[toimisto@kilpirauhasliitto.fi](mailto:toimisto@kilpirauhasliitto.fi)

---

## UUTTA!

Suosittu jatkuvasti täydentyvän ravinto-oppaani "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" (viimeksi päivittynyt 19.4.2006) täydet luku-oikeudet internetissä sekä kerran kuukaudessa ilmestyvä ravintotutkimuksen uutiskirje vuodeksi 2006 voidaan hankkia seuraavasti:

- 1) maksa 10 euroa tilille 405582-21803, muista ilmoittaa nimesi!
- 2) ilmoita sähköposti-osoitteesi ([christer.sundqvist@wakkanet.fi](mailto:christer.sundqvist@wakkanet.fi))
- 3) saat viikon sisällä sähköpostilla ohjeita, henkilökohtaisen salasanasi ja ensimmäisen uutiskirjeen

[http://www.sportmixer.fi/Ravinto\\_opas.pdf](http://www.sportmixer.fi/Ravinto_opas.pdf) (tarvitaan salasana, maksaa 10 €/vuosi)  
[http://www.sportmixer.fi/Ravinto\\_opas\\_lukuversio.pdf](http://www.sportmixer.fi/Ravinto_opas_lukuversio.pdf) (ilmainen demo, noin 15% kirjan todellisesta sisällöstä luettavissa)

Voit myös hankkia kirjani paperiversiona mm. näistä paikoista:

<http://www.sportmixer.fi>   <http://www.svu.fi>   <http://www.fimex.fi>

Hinta: n. 12 €

CD-levy "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" on varsinainen aarre-aitta ravinnosta kiinnostuneille (yli 100 Mt tekstiä, kuvaa ja tutkimustietoa yli 10 000 sivua). Hinta: 50€ (saatavana vain suoraan minulta, uusi versio ilmestynyt tammikuussa vuonna 2006)

Luennot alkavat 1 € / kuuntelija (luennolla nukahtaneet saavat nukkua ilmaiseksi; toistaiseksi ei vielä ole kukaan nukahtanut) + km-korvaus (0,42 € / km).

Tiedustelut:

Christer Sundqvist  
Neptunuksenkatu 3  
21600 Parainen  
Puh: 040-7529274  
[christer.sundqvist@wakkanet.fi](mailto:christer.sundqvist@wakkanet.fi)

---

## KESÄTARJOUS

Selaile alla olevaa listaa. Kun löydät sopivan otsikon tilaa minut sen jälkeen paikalle pitämään viihdyttävä luento siitä asiasta (kesto noin 1 tunti + 30 min keskustelu).

Kysele luento-ajankalauani kesäksi 2006! ([christer.sundqvist@wakkanet.fi](mailto:christer.sundqvist@wakkanet.fi))

Hinta: 50 euroa + matkakulut

Luennoilla myytävänä kirjojani edulliseen hintaan

## **Ei niin vakavasti otettavaa tietoa**

[Ainutlaatuinen sanoma - harvojen kuultavana](#)  
[Farmaseuttinen amerikkalainen elämä](#)  
[Ilmainen tieto kiinnostaa suomalaista!](#)  
[Ilmaisella lounaalla](#)  
[Järkiintynyt vegaani?](#)  
[Jääkaappi on lääkekaappi](#)  
[Kahvi on hyväksi maksalle?](#)  
[Kaneli ja kirsikka alentavat verenokeria?](#)  
[Karkkimainonta saatava kuriin saarnaa Christer](#)  
[Kirkasvalohoito lihottaa](#)  
[Kirkasvalohoito lihottaa juttu oli aprillipila](#)  
[Kofeiini - naisten Viagra?](#)  
[Kutkuttavan jännittävä tapahtumasarja!](#)  
[Mistä luonnontieteilijät puhuvat tällä hetkellä?](#)  
[Montako kuppia kahvia joit tänään?](#)  
[Onko sinulla lihavat lihakset?](#)  
[Pitäisikö Wikipedia lähettää laihdutuskuurille?](#)  
[Ravintokirjojen tuottamista ja muuta sähläilyä](#)  
[Ravintoluennon pedagoginen haasteellisuus](#)  
[Ruoansulatushäiriötä viktoriaanisessa Englannissa 1800-luvulla](#)  
[Räväkkä kommentti ravintovalituksesta](#)  
[Sikamaisen hyvää rasvaa!](#)  
[Suklaamunauus iltapäivälehdessä](#)  
[Supermiehen ruokaa](#)  
[Syötkö oikeanväristä ruokaa?](#)  
[Teen juonnista hyötyä diabeetikolle?](#)  
[Terveysväitteet tarkistettu](#)  
[Tuhat tulimmaista!](#)  
[USA:n lihavuusongelma pelkkä myytti??](#)  
[Uskomatonta mutta totta!](#)  
[Viini houkuttelee terveellisten ruokien äärelle?](#)  
[Vitamiini B16 askarruttaa minua](#)

## **Huuhaa-ilmiöt**

[Ginseng auttaa vilustumiseen?](#)  
[Homeopatia yhtä tehontonta kuin plasebo](#)  
[Laihdutuslääkkeet lihottavat](#)  
[No niin noni!](#)  
[Nälkä lähtee valolla!](#)  
[Tribulus terrestris on huuhaata](#)  
[Trimbia laihdutuslääke oli liian hyvä ollakseen totta](#)  
[Vaihtoehtoruokavalioiden pohdintaa](#)

## **Kalaruoan ylistystä**

[Syökää kalaa - se on hyvää aivotoiminnalle](#)

## **Kasviksia, marjoja ja hedelmiä kannattaa syödä**

[Diabeteksen kimppuun kasviksin, hedelmin ja marjoin!](#)  
[Kasviksista suojaa syöpää vastaan](#)  
[Nyt marjoja syömään!](#)  
[Pane lautaselle puolet kasviksia](#)  
[Popsi, popsi porkkanaa...](#)  
[Salaatinkeveää elämää!](#)  
[Sipulipostin lumoissa](#)  
[Tomaatti on superia!](#)  
[Verenpaine kuriin kasviksilla](#)  
[Vesikrassi - Teräsmiehen ruokaa?](#)  
[Vihannekset ja hedelmät suojaavat aivoja](#)  
[Virkistä päiväsi kevatkurkulla](#)

## **Koulu- ja laitosruoka**

[Brittilälapset eivät ymmärrä ravitsemuksesta juuri mitään](#)  
[Jamie Oliverin kampanja roskaruokaa vastaan](#)  
[Laitosruoan taso ei tyydytä](#)  
[Nuorten vatsavaivat eivät johtune maidosta](#)  
[Pelastakaa suomalainen kouluruoka!](#)

## **Laihdutuksen tunnetason ongelmat**

[Itsetunto ja laihdutus](#)  
[Laihdutus ei takaa onnellisuutta](#)  
[Naisten masennus voi johtua yksipuolisesta ravitsemuksesta](#)  
[Ylipainoiset eivät oikeasti haluaakaan laihtua](#)

## **Laihdutuksen yhteiskunnallinen merkitys**

[Aikuistuminen on terveydelle vaarallista](#)  
[Amerikkalaisten lihomiselle ei näy loppua](#)  
[Et ole yksin - maailmassa on miljardi ylipainoista](#)  
[Jo nelivuotiaat lapset liian lihavia Ruotsissa!](#)  
[Keski-ikässä riittää vaaroja](#)  
[Laihduttaminen on vaikeaa](#)  
[Laihtunut taiteilija - Raimo Auvinen](#)  
[Lasten painonhallinta aloitettava nyt eikä 15. päivä!](#)  
[Lihava vauvana - lihava aikuisena](#)  
[Lihavat hoikkia useammin naimisissa](#)  
[Lihavuuden hoito tulee kalliiksi](#)  
[Lihavuudesta suuremmat kulut kuin tupakoinnista](#)  
[Lihavuus aiheuttaa munuaishäiriötä](#)  
[Lihavuus maksaa](#)  
[Lihavuus on saavuttanut epidemian mittasuhteet](#)  
[Lihavuus on tulehdustauti](#)  
[Lihavuus on tulehdustauti - mikä syyttää tulen?](#)  
[Lihavuusepidemian torjuntaa yhteistyöllä](#)  
[Lihavuuslääkkeen laitton nettimyynti](#)  
[Lihavuuteen liittyvät sairausriskit](#)  
[Liikapaino ja tupakka ovat huono yhdistelmä](#)  
[Lukiotyöt laihduttavat Amerikassa](#)  
[Lähes jokainen amerikkalainen kohtaa liian lihava](#)  
[Lähes jokainen helsinkiläinen lihava](#)  
[Onko olemassa lihottavia viruksia?](#)  
[Raimo Auvinen - hiihtosankari!](#)  
[Raisiolainen rekkakuski laihdutti vuodessa 99 kg!](#)  
[Ravintokurssi käyntiin Keltaisessa Talossa](#)  
[Ruoka maistuu välillä liiankin hyvältä](#)  
[Ruoka on lihavan lapsen ainoa lohtu](#)  
[Ruokahalu suurimmillaan syksyllä](#)  
[Suomessa pelataan vyötärölihavuuden suhteen venäläistä rulettia](#)  
[Television katselu lisää lasten ylipainoa](#)  
[Vahvaa näytystä sen puolesta, että lihavuus on tulehdustila](#)  
[Varo internetin kautta myytäviä laihdutusvalmisteita!](#)  
[Vatsan alueen rasvakudosta on syytä pelätä](#)  
[Vyötärölihavuus ei ehkä olekaan niin vaarallista?](#)  
[Ylipaino on krooninen tulehdustila](#)  
[Äidin asenne vaikuttaa nuoren laihduttamiseen](#)

## **Laihdutusohjeita**

[12 000 askelta päivässä pitää kilot kurissa](#)  
[Christerin toimiva laihdutusohjelma](#)  
[Det dagliga brödet](#)  
[Eksyneet solut löydetty lihavuuden syyksi!](#)  
[Hiljaa hyvä tulee](#)  
[Iltasyöminen ei olekaan haitallista painonhallinnassa](#)  
[Laihdutusdietti 80 vuoden takaa](#)  
[Liikaa ruokaa kasataan lautaselle](#)  
[Liikkukaa - se on terveellistä!](#)  
[Liikuntadietti toimii](#)  
[Makeat virvokejuomat lihottavat](#)  
[Ole johdonmukainen laihdutuksessa](#)  
[Painon pudottaminen helpompaa kuin sen säilyttäminen](#)  
[Painonhallinnassa tärkeintä elämäntapojen muutos](#)  
[Painonhallinnasta a la Forsius](#)  
[Puoli tuntia liikuntaa päivässä pitää lääkärin ja lääkkeet loitolla](#)  
[Rasvan vähentämisestä harvinaisen vähän hyötyä](#)  
[Sokerittomat limsat taitavat lihottaa](#)  
[Työikäiset makaavat](#)  
[Uusiin ravitsemussuosituksiin kirjattu nyt myös liikuntasuosituksia](#)

## **Laihdutusvalmisteet ja -menetelmät puntarissa**

[Atomoksetiiniä painonhallintaan](#)  
[Kromipikoliinaatti saattaa auttaa sokerinhimoon](#)  
[Laihdutuslääkkeet toimivat](#)  
[Laihdutusmarkkinoiden viimeisimmät villitykset: phaseoliini ja hoodia](#)  
[Mitä mieltä olen Painonvartijoista?](#)  
[Oksintomoduliini ehkäisee mahdollisesti ylensyömistä](#)  
[Painonhallinnan kimppuun lääkkeillä](#)  
[Tequilaa sen olla pitää!](#)  
[Viisaita sanoja syömisestä ja laihduttamisesta](#)

## **Nauru pidentää ikää**

[Kevyttä tarinaa pavuista](#)  
[Laihdutusvitsejä](#)  
[Lääketieteeseen lyhyt oppimäärä](#)

## **Ravintotutkimus**

[Adiponektiinin rooli on merkittävä metabolisessa oireyhtymässä](#)  
[Aspartaamista negatiivisia uutisia](#)  
[Atkins nostaa veren rasva-arvoja](#)  
[Atkinsin dieetti ei sovi odottavalle äidille](#)  
[Betaglukaanit ovat hyödyllisiä ulkoisesti ja sisäisesti](#)  
[Coca-Cola nostaa verenpainetta naisilla](#)  
[Ei yhteyttä statiinien ja rintasyövän välillä](#)  
[Endokannabinoidista apua liikalihavuuteen?](#)  
[Greliniin ja obestatiini kamppailevat - kumpi voittaa?](#)  
[Greliniin parantaa muistia](#)  
[Hitunen ravintotietoutta](#)  
[Kahvi voi olla riski odottaville äideille?](#)  
[Kahvia rintasyöpään](#)  
[Kahvia saa muuten taas juoda!](#)  
[Kaikki lääkkeet ja rohdot löytyvät täältä](#)  
[Kaikki mitä olet ikinä halunnut tietää kahvista](#)  
[Kasvisproteiini parempaa kuin eläinproteiini alentamaan verenpainetta](#)  
[Katekiini on suklaan salaisuus](#)  
[Kevytperuna tulossa markkinoille](#)  
[Kilpirauhaspotilaan Ravinto ilmestyy tänään](#)  
[Kirjoitin osittain uusiksi johdanto-osan ravintokirjaani](#)  
[Kofeiinitonta kahvia ei kannata juoda](#)  
[Kolesteroli alas ruisleivän voimalla](#)  
[Kolesterolia alentavia lääkkeitä... ei kun ravintoaineita](#)  
[Kolesterolikeskustelua Helsingin Sanomissa](#)  
[Kolesterolista ei olla huolissaan](#)  
[Kuppi kahvia kiitos!](#)  
[Kysymyksiä ja vastauksia ruokaympyrästä](#)  
[Laihdutusta ehkäisevä geeni löytynyt?](#)  
[Leptiinireseptorit vähenevät rasvasolujen kasvaessa](#)  
[Lisäravinnemainos vuodelta 1905](#)  
[Lisää näyttöä ravintokuitujen tärkeydestä](#)  
[Makean ja rasvan himo on sukuvika](#)  
[Monipuolinen ravinto tarjoaa suojaa vakavia sairauksia vastaan](#)  
[Muuttuneet ravintotottumuksemme](#)  
[Nyt papuja ja pähkinöitä syömään!](#)  
[Obestatiini - uusi laihdutusihminen?](#)  
[Oliivioijalla on tulehdusta vastustava vaikutus](#)  
[Prader-Willi syndrooma](#)  
[Proteiinipitoinen ruoka hillitsee nälkää](#)  
[Raskaudenaikainen maidonjuonti tärkeää](#)  
[Rasva maistuu](#)  
[Rasvahappojen laadulla ja määrällä merkitystä](#)  
[Ravintokuidun suojavaikutusten tutkimukset antavat ristiriitaisia tuloksia](#)  
[Ravintokuidut eivät mahdollisesti suojaakaan paksusuolen syövältä](#)  
[Ravintotietoa enemmän kuin jaksaa kerralla sulattaa](#)  
[Roska myy kymmenen kertaa paremmin kuin tieto](#)  
[Suomen Akatemian tiedeviikot alkoivat](#)  
[Syö monipuolisesti](#)  
[Terveystutkimuksia ilmestyy liukuhihnalta](#)  
[Tumma suklaa - onko siitä hyötyä?](#)  
[Turhan kolesterolilääkityksen tilalle kunnon ruokaa ja liikuntaa](#)  
[Tärkeä löydös metabolisessa oireyhtymässä](#)  
[Verensokerista saatu lisää yllättävää tietoa](#)  
[Yhteys greliiniin ja alkoholismiin välillä](#)  
[Yliikuntakirjoitus tekeillä](#)

## **Ruokakulttuurimme**

[Julkkiset mukana kansanvalistustyössä](#)  
[Kartat kertovat suomalaisten ruokavaliosta ja terveysriskeistä](#)  
[Pane leipään puolet petäjäistä](#)  
[Perheiden yhteiset ruokahetket tärkeitä](#)  
[Suolaa, suolaa vähemmän suolaa!](#)  
[Suomalaista ruokaa kaupasta](#)  
[Suomi on mallikkaasti vähentänyt suolan käyttöä](#)

## **Syömishäiriöt**

[Anoreksia – voiko siitä parantua?](#)  
[Anorektikon vanhemmilla ei ole helppoa](#)  
[Hapetusstressi on ylipainoisen suuri ongelma](#)  
[Makeaa mahan täydeltä kun on stressi?](#)  
[Mielihyvää tuottavaa ruokaa miehille ja naisille eri perustein](#)  
[Nuorten lihavuus usein kytköksissä masennukseen](#)  
[Peruna alunperin Perusta](#)  
[Stressi ja nälkä tuottaa ruoan ahmijoita](#)  
[Syömishäiriöt geeneissä?](#)  
[XXL johtuu liian vähäisestä ZZZ:stä](#)

## **Terveysvalistusta**

[21 000 000 amerikkalaista sairastaa sokeritautia!](#)  
[Aikuisiän diabetes uhkaa yhä nuorempia](#)  
[Akryyliamidi-hysteria puhallettu hetkeksi poikki](#)  
[Amerikkalaisia ravitsemusohjeita](#)  
[Anu Mäkelä: Reumataudit, fibromyalgia, kihti ja niveloireet](#)  
[Anu Wacklin: Rasvahapot ja ubikinoni](#)  
[Atkinsin dieetti epäterveellinen](#)  
[Bentseenikohu - herätys toimittajat!](#)  
[Ei kiinteää ruokaa liian aikaisin vauvalle](#)  
[Eturauhassyöpä kuriin pavuilla](#)  
[Hedelmäsokei ei ehkä olekaan niin terveellistä](#)  
[Läkkäiden kannattaa syödä kokojyvaviiljaa](#)  
[Juu, juu juustossa löytyy!](#)  
[Juustosta löytyy sitä kovin vähän](#)  
[Kamelinmaito - uusi terveysjuoma?](#)  
[Kaurapuuron ylistystä Helsingin yliopistossa](#)  
[Kellogg vähentää transrasvojen käyttöä](#)  
[Kilpirauhasen vajaatoiminnassa huomioitava](#)  
[Koko lehti täynnä metabolista oireyhtymää](#)  
[Kokojyvaviiljaa metaboliseen oireyhtymään](#)  
[Korkea kolesteroli - korkea verenpaine](#)  
[Liha on terveellistä - kypsän](#)  
[Liiallisesta sokerin syönnistäkö sokeritauti?](#)  
[Limsapullon bentseenivaara - liioittelua?](#)  
[Lisää kasviksia, vähemmän punaista lihaa](#)  
[Lopeta roskaruoan syönti!](#)  
[Luomuruoka ja seleeni](#)  
[Mahdolliset terveyshyödyt USA:ssa pilaa lihavuus ja tupakointi](#)  
[Maidon homogenointi ja pastörointi ei vaikuta yliherkkyysoireisiin](#)  
[Maitoa kannattaa juoda paljon raskauden aikana](#)  
[Maitohappobakteerivalmiste saattaa vähentää sairaspöissaoloja](#)  
[Maitoprofessori tulossa](#)  
[Mene vain rauhassa munalla töihin!](#)  
[Metabolinen oireyhtymä hoidetaan ruoan hiilihydraatteja vähentämällä ja rasvoja lisäämällä!](#)  
[Metabolinen oireyhtymä kasvavana huolen aiheena USA:ssa](#)  
[Metabolinen oireyhtymä uhkaa lihavia teinityttöjä](#)  
[Metabolisesta oireyhtymästä kirjoittaa BMJ](#)  
[Miten välttää kevätväsymys?](#)  
[Mittanauha päihittää taskulaskimen terveysriskien kuvaajana](#)  
[Mitä enemmän pikaruokaa tarjolla lukiolaisille, sitä enemmän sitä myös syödään](#)  
[Mitä tarkoittaa omega-3- / omega-6-rasvahappojen suhde?](#)  
[Muista juoda maitoa koulussa!](#)  
[Muistakaa syödä vähemmän - elätte kauemmin!](#)  
[Nuoruustyypin diabetes yleisty](#)  
[Näin nuoret pysyvät hyvässä kunnossa](#)  
[Oliivioijasta ehkä hyötyvä suolistosyövän ehkäisyssä](#)  
[Onko aito luonnontuote aina parempi kuin ravintolisä?](#)  
[Ota oikeaa omegaa oireisiin!](#)  
[Pikaruoka rasvaisempaa USA:ssa kuin Euroopassa](#)  
[Pitäkää hedelmiä esillä nuorisolle!](#)  
[Punaista lihaa kohtuullisesti](#)  
[Rasvaiset ruoat saattavat edesauttaa sokeritautien syntymistä](#)  
[Rasvaista ruokaa kannattaa välttää](#)  
[Rasvasta käydään mielenkiintoista keskustelua!](#)  
[Rasvattoman maidon ylistystä](#)  
[Ravintoluento Turussa](#)  
[Ravintorasvan vähentäminen on terveellistä](#)  
[Sieniretkelle - maaliskuussa!](#)  
[Soija suojaaa ikääntyvän naisen luustoa](#)  
[Soijan terveysväitteitä ilmeisesti liioiteltu](#)

[Soijassa on terveellisiä valkuaisaineita](#)  
[Sokerin ja rasvan vaaroista on saatu lisää näyttöä](#)  
[Sokeritauti ja masennus on kohtalokas yhdistelmä](#)  
[Sokeritautipommi tikittää USA:n kodeissa](#)  
[Statiineilla on terveysvaikutuksia](#)  
[Statiinien tehoa vähättelevä tutkimus vaihteeksi](#)  
[Statiinit aiheuttavat vakavia sivuoireita](#)  
[Statiinit eivät auta syöpään](#)  
[Statiinit saattavat hidastaa Alzheimeria](#)  
[Suosi pehmeitä rasvoja](#)  
[Suu makeaksi - tietoisesti](#)  
[Sydänystävällistä ruokaa kaikenikäisille](#)  
[Syö kevyesti - elä pitempään](#)  
[Syöäänkö statiineja turhaan?](#)  
[Syökää kanaa - se on terveellistä!](#)  
[Syökää mieluummin matalaglykeemisiä ruokia](#)  
[Terveys huolestuttaa suomalaisia](#)  
[Terveysneuvonta menee harakoille](#)  
[Tietoa ravintoaineista vuodelta 1897](#)  
[Tolonen: Mielenterveysongelmien ravitsemushoito](#)  
[Tule hyvä kolesteroli - älä tule paha kolesteroli](#)  
[Tulehdussairaudet sekoittavat ravitsemuksemme](#)  
[Tupakointi kielletty!](#)  
[Täysjyväviljaa iäkkäille](#)  
[Vakavat häiriöt äidin elämässä voivat altistaa lapsen sokeritaudille](#)  
[Varpu oikaisee christerin ketoosiväitteet](#)  
[Vähärasvaisista maitotuotteista apua kohonneeseen verenpaineeseen](#)  
[Välimeren dieetistä apua metaboliseen oireyhtymään](#)  
[Ylenpalttinen terveysvalistus synnyttää vastaliikkeen](#)

#### **Urheilijoiden valistustyö**

[Aiotko huippu-urheilijaksi?](#)  
[Anaboliset steroidit aiheuttavat riippuvuutta](#)  
[Antioksidanteista ei apua ultramaratonaarin palautumisessa](#)  
[Fosfatidyyliiseriiniä oli sen sijaan apua kilpapyöräilijöille](#)  
[HMB - mitä siitä voi sanoa?](#)  
[Jelly Belly - toimiiko urheilijalla?](#)  
[Juoksijan ravinto](#)  
[Kofeiini voi olla vaarallista ennen treeniä!](#)  
[Leusiinia iäkkäille urheilijoille](#)  
[Lihasten väsymistä tutkitaan vilkkaasti](#)  
[Liika on liikaa vedenkin suhteen](#)  
[Liikunnan vaikutukset solutasolla](#)  
[Miesurheilijoilla syömishäiriöitä](#)  
[Nuoren urheilijan ravinnon muistilista](#)  
[Painoluokkalaieissa kilpaileet urheilijat herkkiä lihomaan](#)  
[Ravintovalmennussuunnitelma urheilijoille](#)  
[Ravitsemusasiat pielessä suomalaisilla huippu-urheilijoilla](#)  
[Sählynpelaajan urheilujuoma](#)  
[Toimiiko kreatiini pikajuoksijalle?](#)  
[Urheilija syö viljavalmisteita!](#)  
[Urheilijat huomio! Soija pahensy sydänsairaiden hiirten olotilaa](#)  
[Varhaisnuorten kasvupyrähdys ja ravinnontarve](#)  
[Virvoitusjuomat turhia suomalaiselle urheilijalle](#)  
[Vähähiilihydraattinen ruokavalio ei johda lihasmassan menetykseen](#)

#### **Vaihtoehtoiset hoitomuodot**

[Afrikkalaisetkin tutkivat n-3-rasvahappoja](#)  
[Annatko lisää Anna-Liisa?](#)  
[CLA ei toimi](#)  
[Eikosapentaenihappo masennuksen hoidossa](#)  
[Fitline - shitline?](#)  
[Homeopatiakeskustelu on jatkunut!](#)  
[Homeopatiasta rakentavaa kritiikkiä - KIITOS!](#)  
[Jotkut luontaistuotteet toimivat, jotkut eivät](#)  
[Kalaöljyt alentavat veren haitallisia rasvoja](#)  
[Kalaöljyt auttavat masennukseen](#)  
[Kalaöljyt lieventävät urheilijoiden rasisustasmaa](#)  
[Karnosiiniterveisiä tohtori Toloselta](#)  
[Korkean homokysteiniin ja mielen tylsistymisen välillä yhteys](#)  
[Lapset käyttävät ahkerasti luontaistuotteita](#)

[Luontaistuotteet ovat suosittuja](#)  
[Luontaistuotteiden parjauskampanja menossa?](#)  
[Mustaherukan ylistystä](#)  
[No niin noni alentaa kolesterolia](#)  
[Omega-3-rasvahapoista vaihteeksi terveysvaikutuksia vähättelevä tutkimus](#)  
[Omega-3-rasvahapot ja syöpä](#)  
[Omega-3-rasvahapot ovat hyödyksi sepelvaltimosairauksissa](#)  
[Omega-3-rasvahapot voivat olla hyödyllisiä aikuisiän diabetekseen ja masennuksen hoitoon](#)  
[Omega-3-rasvahappojen puute aiheutti lisääntyneitä masennusta ja aggressiivisuutta](#)  
[Ota inkivääriä leikkauksen jälkeiseen pahoinvointiin](#)  
[Parsakaali on myrkyä syöpäsoluille](#)  
[Punahattu ei ole mikään hyvä lääke vilustumiseen](#)  
[Rikkaruohopillereillä eroon suuhaavoista](#)  
[Taistelua kaamosmasennusta vastaan](#)  
[Tee tehokasta munasarjasyöpään](#)  
[Tehoavatko luontaistuotteet?](#)  
[Toimiiko Ginseng?](#)  
[Uscox sä pikkuhiljaa omega-3:een?](#)  
[Uutta tietoa vapaista radikaaleista ja antioksidanteista tohtori Tolosen sivuilla](#)  
[Vaihtoehtoiset hoidot testiin Karolinska Instituutissa](#)  
[Vaihtoehtolääkinnän merkitys](#)  
[Valkosipulilla voi hoitaa suun terveyttä](#)  
[Vihreä tee auttaa taistelemaan leukemiaa vastaan](#)

#### **Vitamiinit ja mineraalit**

[Aivojen vitamiinit ja mineraalit](#)  
[Antioksidantit ja hivenaineet hyödyllisiä syövän hoidossa](#)  
[Astmaatit voivat saada apua D-vitamiinista](#)  
[B-vitamiineista ei ole hyötyä sydäniinfarktin torjumiseen](#)  
[B12-vitamiini on vegaanien ongelma](#)  
[Beetakaroteeni hidastaa keuhkojen toiminnan heikkenemistä](#)  
[C-vitamiinia suoneen syöpäpotilaille](#)  
[C-vitamiinin jättiannoksia syöpäpotilaille](#)  
[D-vitamiini ehkäisee syöpää](#)  
[D-vitamiinia osteoporoosiin](#)  
[D-vitamiinin päivittäistä suositusta nostettiin Suomessa](#)  
[D-vitamiinista löytyy apu syövän hoitoon](#)  
[D-vitamiinista vaikea päättää](#)  
[D-vitamiinitutkimuksesta mainitsee BMJ positiiviseen sävyyn](#)  
[De on dodda eddä D-vitamiini auddaa](#)  
[Diabeetikkojen pitäisi ehkä syödä enemmän kromia](#)  
[Isoista D-vitamiiniannoksista hyötyä rinta- ja munasarjasyövän ehkäisyssä](#)  
[Kalsium ja D-vitamiini lievittää "tiikerin" oireita](#)  
[Kalsiumia saadaan riittävästi suomalaisesta ruosta](#)  
[Kevennä hengitystä D-vitamiinilla](#)  
[Lisää luutuneita käsityksiä](#)  
[Luusto tykkää D-vitamiinista](#)  
[Magnesium vahvistaa ikääntyneiden luuta](#)  
[Miesten luukato ei ole mikään helppo juttu ymmärtää](#)  
[Muutama kommentti Totuus vitamiineista-ohjelmasta](#)  
[Myönteisiä uutisia foolihaposta vaihteeksi](#)  
[Näe paremmin - syö vitamiinipitoista ruokaa!](#)  
[Paineita kohottaa B12-vitamiinin päivittäisiä suosituksia](#)  
[Ravinnon folaatit vähentävät riskiä sairastua haimasyöpään](#)  
[Takaisku vitamiinipillereiden popsijoille](#)  
[Varo Internetistä ostettavia vitamiinivalmisteita!](#)  
[Vitamiineista hyötyä paksusuolen terveydessä](#)  
[Väittelystä C- ja E-vitamiineista](#)

#### **Väärät ruokailutottumukset**

[Anabolisia steroideja löytyneet ravintolisästä](#)  
[Anaboliset steroidit aiheuttavat riippuvuutta](#)  
[Karkit pois näkyvistä!](#)  
[Kaunottaret sotajalalla kauneusihanteita vastaan](#)  
[Kellogg'silla riittää murheita](#)  
[Kotiruoan ylistys - unohtaa roskaruoka!](#)  
[Roskaruokaa syödään television ääressä](#)  
[Roskaruokiin tuoteselosteet](#)



# Geenisi pitävät harjoittelusta!

**Liikunta on terveellistä.** Tämän sanoman saatte kuulla niin usein, että siihen ette enää edes reagoi. Ei edes tällaiseen uudelleenlämmitettyyn huippuhienoon juttuun. Tiedetään, tiedetään. Sanottakoon se nyt kuitenkin vielä kerran ja tällä kertaa perustellen liikunnan vaikutusta sen myönteisillä vaikutuksilla geneihimme.

**Karoliinisen Instituutin** tutkijat ovat havainneet, että liikunta tehostaa geenien toimintaa. Tutkimuksessa poljettiin kuntopyörää ja seurattiin erityisesti mitä tapahtuu reisilihaksen geneille. Havaittiin satojen geenien kytkeytyvän päälle ihan eri tavalla kuin jos ihminen makaisi vain paikallaan.

**Tutkittavissa esiintyi myös** melkoista vaihtelua siinä miten tehokkaasti geenit aktivoituivat. Tämä voisi selittää sen havaintomme, että on sellaisia ihmisiä jotka erityisen hyvin reagoivat harjoitteluun. Ei huippu-urheilija jaksaisi harjoitella päivästä toiseen, viikosta viikkoon ja peräti vuodesta toiseen, jos siinä ei tapahtuisi jotain sellaista hänen kehossaan, joka erottaisi hänet muista ihmisistä. Tämä on sitä urheilijan lahjakkuutta, urheilun neroutta. Nyt siitä on olemassa jopa tämä tieteellinen näyttö!

**Kaikista ei tule huippu-urheilijoita**, mutta jokainen hyötyy liikunnasta. Itse asiassa liikkumattomuus on erityisen tyhmää, nerokkuuden vastakohta. Fyysinen, säännöllinen liikunta on terveellistä. Se parantaa elämänlaatua ja pidentää toimeliaisuuden täyttämää elämävaihettamme. Ja nyt ruotsalaiset huippututkijat ([James Timmons](#) ja [Carl Johan Sundberg](#) yhteistyökumppaneineen) yhdistävät liikunnan vaikutukset suoriin geenitason reaktioihin sydämessämme, verisuonissamme ja lihaksissa. Tutkijat huomauttavat, että liikunta on kytköksissä niihin geneihin jotka ovat keskeisiä suurissa kansansairauksissamme sokeritaudissa sekä sydän- ja verisuonitaudeissa. Tutkijat ennustavatkin, että nämä löydökset ennen pitkää saavuttavat arvoisensa aseman täsmällisine liikuntasuosituksineen näissä sairauksissa.

**Erityisen mielenkiintoista oli havaita** mitä reisilihaksen geneissä tapahtui sellaisella potilaalla, joka kärsii lihaksia surkastuttavasta [Duchennen taudista](#). Havaittiin, että ne geenit jotka olivat keskeisiä ongelmanaiheuttajia juuri Duchenen taudissa, aktivoituivat harjoittelun myötä. Tutkijat epäilevät, että kehomme pyrkii jollakin tavalla mukauttamaan vaurioituneet geenit liikunnalliseen tilaan. Jatkossa kartoitetaan tarkemmin Duchennelle tyypilliset geenit ja miten liikunta näihin vaikuttaa.

**Vieläkö istut siinä paikallasi?** Heti tämän jutun luettuasi - suorita päivän liikunta-annoksesi: on se sitten kävelyä, pyöräilyä, uintia, naruhyppelyä tai vaikkapa nyrkkeilyä. Tärkeää on että liikut. Geenisi tykkäävät siitä!

**Tutkimus on julkaistu** mm. [FASEB Journalissa](#).

**Lähde:** [PrimaVi 4.5.2005](#)

## Maitohappo on huippu-urheilijan paras ystävä

**Urheilijat taitavat vihata maitohappoa aivan turhaan.** Hapeton (anaerobinen) lihastyö tuottaa maitohappoa, joka muuttuu nopeasti lihaksissa laktaatiksi. Nyt on jälleen saatu lisää valaistusta mielenkiintoiseen havaintoon: Kovan harjoittelun myötä huippu-urheilijassa kehittyy kyky

hyödyntää laktaattia lisäenergianlähteenä. Lihassolut alkavat polttaa laktaattia hapen kanssa.

**"Maailman parhaat urheilijat pärjäävät**, koska he tekevät runsaasti lyhyitä, toistuvia, rankkoja harjoitteita", professori George Brooks Kalifornian Yliopistosta sanoo. Tällainen intervalliharjoitus synnyttää paljon laktaattia, mihin keho puolestaan sopeutuu vahvistamalla lihassolujen mitokondrioita: ne polttavat laktaatin energiaksi. Näyttää siltä, että hapellinen (aerobinen) ja hapeton aineenvaihdunta kietoutuvat laktaatin välityksellä toisiinsa.

**Heikkokuntoisemmissa näin ei kuitenkaan käy**, vaan maitohappo kertyy kivuliaasti lihakseen. "Valmentajat ja urheilijat eivät välttämättä usko tätä, mutta kestävyysurjoittelu opettaa kehon käyttämään myös maitohappoa energialähteenään", sanoo professori Brooks.

**Tutkimus on julkaistu** American Journal of Physiology Endocrinology and Metabolism -julkaisussa.

**Lähde:** [Tiede-lehti, 29.4.2006](#)

## Miehet syövät herkemmin liikaa ruokaa kuin naiset

**Luin äsken hyvin mielenkiintoisen lehdistötiedotteen.** Sen julkaisi [Sahlgrenska akademin](#) Göteborgin yliopistossa. Sen mukaan miehet ja naiset syövät liikaa jos heillä on vapaasti käytettävissä rajattomat ruokailumahdollisuudet. Miehet tosin ovat tässä lajissa naisia pahempia, eli syövät herkemmin liikaa ruokaa. Miehet myös herkemmin unohtavat miten paljon tuli syötyä.

**Tällaiset tutkimustulokset** esitellään suuressa konferenssissa Kööpenhaminassa, The Sixth International Conference on Dietary Assessment Methods, [ICDAM6](#). Sahlgrenska akademin tutki 100:n göteborgilaisen ruokailutottumukset aika mielenkiintoisella tavalla. Heidät lukittiin huoneeseen vuorokaudeksi, jossa oli mahdollisuus lukea kirjoja, katsoa televisiota tai käyttää tietokonetta. Ruokaa koehenkilöt saattoivat tilata itselleen kaikkea mahdollista ruokalistalta löytyvää.

**Koejärjestelyt muistuttivat hotellihuonetta** täydellisine huonepalveluineen. Ainoa ero oli se, että huone oli täysin ilmatiivis. Huoneesta mitattiin hapenkulutus ja hiilidioksidin tuotanto, joka kertoi tutkijoille varsin tarkasti heidän energiankulutuksensa.

**Tutkimus näytti**, että miehet söivät 59% enemmän kuin tarvitsivat, eli lihomista tapahtuu jos tilanne jatkuu samanlaisena päivästä toiseen. Naisten vastaava lukema oli 43% liikaa ravintoa. Kun koehenkilöiltä kysyttiin jälkepäin mitä olivat syöneet miehet muistivat 92% nauttimistaan ravintoaineista ja naiset 94%

**Naisten ylensyöminen oli hieman maltillisempaa** kuin miesten ja naisilla oli vähäisempi taipumus aliraportoida ravinnonkäyttöään. Tutkijat ovat jo kauan tienneet tästä aliraportointiongelmasta. Nyt se myös todistettiin tieteellisesti.

**Lähde:** [Medicallink, 26.4.2006](#)

## Sokerittomat limsat taitavat lihottaa

**Voimassa olevan [YYA-sopimuksemme](#)** (YYA = Ystäväni Yllätys Anastetaan) mukaan nappaan [Varpu Tavon](#) sivuilta hätkähdyttävän tiedon (lukekaa myös alkuperäisteksti!):



## Lihottavatko dieettilimsat?

“Dieetti-limu-holistina” voin todistaa, että dieettilimut tekevät lihavaksi. [Jon Benson](#) sanoo taistelevansa vieläkin asian kanssa aika ajoin.

Kyseinen tutkimus ei selvittänyt aineenvaihdunnallisia syitä, joten Benson luettelee muutaman. Ensinnäkin ihmiskehoa ei helposti huijata. Keinotekoinen „mikätahansa“, erityisesti makeuttajat, saavat aikaan täsmälleen samat hormonaaliset reaktiot kuin alkuperäinen, oikea aine. Tässä tapauksessa insuliinihormoni tekee piikin aspartaamin tai Splendan (sukraloosi) vuoksi. Tämä johtaa suurempaan varastoituvan rasvan määrään.

Eikä siinä kaikki. Insuliinipiikin seurauksena syntyvät biokemialliset reaktiot synnyttävät ruokahalua. Aivan kuten mikä tahansa insuliinia nostava (tai kofeiinin aiheuttama adrenaliinin nousu) tekee, nämä reaktiot saavat sinut kaipaamaan lisää ruokaa. Ne myös sotkevat kylläisyysmekanismejasi, jotka viestittävät aivoille, että olet jo kylläinen. Lyhyesti: alat syödä enemmän ruokaa kuin tavallisesti tekisit.

Paras juoma on vesi, juuri kuten tuo tutkimuskin toteaa.

Tutkimus toteutettiin Texasin yliopistossa San Antoniossa. Tutkittavina oli 25-64-vuotiaita normaalipainoisia ihmisiä ja aiheena heidän dieettilimujen juomistottumuksensa. Seurantatutkimus tehtiin noin kahdeksan vuotta myöhemmin.

- Koehenkilöillä oli 65% suurempi todennäköisyys olla ylipainoisia, mikäli he joivat yhden dieettilimun päivässä, verrattuna niihin jotka eivät juoneet yhtään.

- Kaksi tai useampi dieettilimua päivässä lisäsi entisestään ylipainon riskiä.

- Niillä, jotka joivat dieettilimuja oli vielä suurempi todennäköisyys tulla ylipainoisiksi kuin niillä, jotka joivat tavallisia limuja (ilmeisesti kevytilimun juominen huijaa uskoaman, että voi muuten sitten lihomatta syödä enemmän).

(Lähde: Success for life, Do Diet Sodas Make You Fat? 21.4.2006)

## Tärkeä löydös metabolisessa oireyhtymässä

[Metabolinen oireyhtymä](#) askarruttaa tutkijoita ympäri maapallon. Ensin hieman perustietoa oireyhtymästä ja sitten tieto tärkeästä löydöksestä.

**Metabolinen oireyhtymä (syndrooma)** on veren sokeri- ja rasva-aineenvaihdunnan häiriö, jolle ominaista on keskivartalolihavuus sekä verenpaineen kohoaminen. Melkein puoli miljoonaa suomalaista syö verenpainelääkkeitä. Oireyhtymään liittyy insuliinin runsas tuotto ja heikko teho (insuliiniresistenssi), joka sitten johtaa epätavallisen korkeaan aikuisiän sokeritautiin ja verenkiertoon liittyvien sairauksien esiintyvyyteen. Arviolta 20-30% Suomen väestöstä sairastaa metabolista oireyhtymää, joten on todellakin kyse uudesta kansantaudista. Metabolinen oireyhtymä lisää merkittävästi kuolleisuutta osoittaa Kuopiossa suoritettu tutkimus. Metabolinen oireyhtymä on nykyaikaiseen elämäntapaan liittyvä tila, jota luonnehtii usean terveystieteen kasautuminen samalle henkilölle.

**Väestön lihoessa ja liikunnan vähentyessä** myös metabolinen oireyhtymä yleistyy, ja sen aiheuttamien sairauksien ilmaantuvuus lisääntyy. Tämä on suuri haaste terveydenhuoltojärjestelmälle ja päättäjille. Terveellinen ruokavalio, säännöllinen liikunta ja laihdutus muodostavat metabolisen oireyhtymän ehkäisyn ja hoidon perustan. Nyrkkisääntö on, että ravintoa tulisi kuluttaa vähintään yhtä paljon kuin sitä nauttii. Liikuntaa pitäisi harrastaa yli 30 minuuttia kerrallaan ja vähintään 3 kertaa viikossa, mieluiten päivittäin. Rasvan ja suolan käyttöä pitäisi rajoittaa ja suosia pehmeitä rasvoja, kuten rypsiöljyä.

**Sitten tuo lupaaamani tärkeä löydös:** Massachusettsin yleissairaalan lääkärit ovat havainneet, että

erään tärkeän proteiinin (Tuumorinekroositekijä, [TNF](#)) tuotannon lamaannuttaminen keinotekoisesti, johtaa siihen, että metaboliseen oireyhtymään keskeisesti liittyvät tulehdukset lieventyvät. Tulokset julkaistaan lähiaikoina [Archives of Internal Medicine](#) nimisessä tiedelehdessä.

**Tämä ei tarkoita sitä**, että nyt voi jatkaa epäterveellistä elämäänsä. Lääkärit ovat keksineet avun vaivoihini. Ei - apua ei ole näköpiirissä vielä pitkään aikaan. Taitaa olla parasta kuitenkin pistää ne lenkkitosut jalkaan ja suosia pehmeitä rasvoja. Ruokaa ei myöskään ole pakko syödä niin tolkuttomasti, että siitä seuraa lihominen.

**Lähde:** [Medical News Today, 26.4.2006](#)

## Maitoa kannattaa juoda paljon raskauden aikana

**Calgarysta Kanadasta** saamme kuulla maidon juonnin hyödyistä odottavalle äidille. Maidon juonnissa tai maitotuotteiden nauttimisessa ei pidä säästellä. Jos juo vähemmän kuin lasillisen maitoa päivässä se johtaa proteiinin ja D-vitamiinin päivittäisen saannin huomattavaan laskuun. Maidossa on myös paljon arvokkaita rasva-aineita, jotka tosin rasvahysterian lietsomina on maidossa tiputettu lähes olemattomiin. Äiti tästä vähäisestä maidonjuonnista kyllä selviää ilman ongelmia, mutta miten on syntyvän lapsen laita?

**Tutkimusten mukaan** vähäinen maidonjuonti johti siihen, että syntymäpaino oli alhaisempi. Lue [tästä](#) itse mitä tohtori Kristine Koski kirjoittaa! Työtä [kommentoi](#) eräs toinen tutkijaryhmä (Hollis ja Wagner). Kommentin mukaan maidon mukana saatava D-vitamiini on tarpeen sikiön luunmuodostuksen lisäksi myös aivojen ja hermoston kehityksessä, vastustuskyvyn voimistamisessa ja se saattaa myös vähentää riskiä sairastua kroonisiin tauteihin myöhemmin elämässä. Tällä hetkellä työskentelen itse todella mielenkiintoisen terveystutkimuksen kimpussa missä nämä asiat ovat keskeisesti esillä. Pieni syntymäpaino on huono asia, sillä joidenkin tutkimusten mukaan pienenä syntyneillä lapsilla oli useasti alhaisempi älykkyyssosamäärää teini-iässä. Täällä saaristossa sanotaan, että viisaat ihmiset syövät kalaa. Pitäisikö viisaiden ihmisten myös juoda paljon maitoa? Eräessä tutkimuksessa punnittiin ja seurattiin 78 lasta, joiden syntymäpaino oli 1,93–4,88 kilogrammaa (keskiarvo 3,31 kg). Terveysseurannassa ilmeni, että mitä pienempi syntymäpaino, sitä enemmän terveysongelmia. Vähäisetkin terveysongelmat voivat juontaa juurensa ennen syntymää vallinneisiin kohdunsisäisiin oloihin.

**Tulokset ja kommentit** on julkaistu lehdessä [Canadian Medical Association Journal](#).

## Kahvia saa muuten taas juoda!

**Näin se on todettava**, että kahvia saa sittenkin juoda. Urheilijat ja kahvin suurkuluttajat ovat olleet minulle harmissaan kun olen niin kielteisesti suhtautunut kahviin viime aikoina.

**Nyt on selvinnyt**, että kahvin ahkerakaan juonti ei aiheuta sydämelle lisärasitusta. Ihan vain vinkkinä, että ihan jokaista yksittäistä tutkimustyön löydöstä ei pidä lähteä noudattamaan.

**Edelleen olen sitä mieltä**, että kahvi ei ole mikään terveystuote.

**Vinkin lähetti** [Apo](#). KIITOS!

**Tulokset on julkaistu** tiedelehdessä [Circulation](#).

## Roskaruokaa syödään television ääressä

[Roskalinja jatkuu kirjoittelussani näköjään](#). Sattui silmään juttu jossa Harvardin terveystutkijat ([Harvard School of Public Health](#)) ja Bostonin lastensairaalan lääkärit ([Children's Hospital, Boston](#)) toteavat lasten syövän roskaruokaa television ääressä. Saavat ilmeisesti kimmokkeen tähän niistä mainoksista joita näkevät. Aiemmin tutkimuksissa on todettu amerikkalaisten lasten olevan sitä lihavampia mitä enemmän katsovat televisiota. Tämä uusi tutkimus selittää mihin tämä lihominen perustuu. Televisio ei siis esim. säteilyllään aiheuta tätä lihomista vaan tuho vaikutus saadaan aikaiseksi televisiomainoksilla, joissa näytetään limsaa, sipsejä, pikaruokaa, keksejä ym. Tulokset julkaistiin arvostetussa tämän alan tiedejulkaisussa [Archives of Pediatric and Adolescent Medicine](#) ja sen huhtikuun numerossa.

**Olen vahvasti sitä mieltä**, että roskaruokan mainostamista pitäisi rajoittaa.

Jean L. Wiecha, Karen E. Peterson, David S. Ludwig, Juhee Kim, Arthur Sobol, Steven L. Gortmaker. When Children Eat What They Watch - Impact of Television Viewing on Dietary Intake in Youth. Arch Pediatr Adolesc Med. 160: 436-442, 2006

Lähde: [News Medical Net, 26.4.2006](#)

## Viisaita sanoja syömisestä ja laihduttamisesta

[Varpu Tavin sivuilta](#) löytää aina mielenkiintoista luettavaa. Nyt on luettavana Varpun 8 vuotta sitten kirjoittama [artikkeli](#) Ladyfitness-lehteen. Artikkelin on hämmästyttävän ajankohtainen. Muutama poiminta, joka toivottavasti synnyttää teissä tarpeen käydä lukemassa koko juttu Varpun sivuilta:

- Noin 150-kiloinen nainen lastaa lautaselle ruokaa buffetissa. Hänen 200-kiloinen miehensä ei jaksakaan nousta pöydästä, vaan hänelle viedään liharuokalla täytetty lautanen pöytään. Toisaalla lasvegasilaisessa ravintolassa kaksi kuivahtaneen rusinan näköistä viisikymppistä naista näykkii salaattejaan ja yrittää näyttää 20-vuotiailta barbie-nukeilta. Tämä on Amerikka: syömisessäkin mennään äärimmäisyyksiin, joko syödään itsensä hengiltä – tai sitten laihdutetaan hengiltä.
- Ylipainoisuudesta kärsivät eniten köyhät ja alemman keskiluokan ihmiset, usein etnisiin vähemmistöihin kuuluvat, latinot ja mustat. Anoreksia sen sijaan ei kysy varallisuutta, siitä kärsivät niin rikkaat kuin köyhätkin.
- Ironista kyllä, laihduttaminen pikemminkin lisää ylipainoa kuin vähentää sitä. Amerikkalaisista laihduttajista 95-98% lihoo uudelleen entiseen painoonsa. Heistä 35-50% lihoo vielä aiempaa enemmän. Laihduttaja menettää kosketuksensa omiin nälän ja kylläisyyden tunteisiinsa, eikä hän enää tiedä, milloin pitäisi aloittaa, milloin lopettaa syöminen.
- Amerikkalainen media hehkuttaa laihuuden puolesta. Television naisjuontajista 69% on alipainoisia. Pyylevät ja pulleat ihmiset kuvataan televisiossa lähinnä huvittavina tai sitten pahantahtoisina. Roolimalliksi on kelvannut hyvin harva normaalipainoinen nainen. Useimmat ammattimallit ovat 15% alipainoisia, ja kun heidät vielä vääristävillä kamerallinsseillä kuvataan entisestään laihemmiksi, viesti saadaan perille: mitä laihempi, sitä kauniimpi.
- Laihat ovat menestyjiä, lihavat luusereita. Näin tiedotusvälineet saavat ihmisen uskomaan. Ja alemmuudentunnot ja syömishäiriöt sen kuin lisääntyvät. Toisaalta lehdet ja televisio ovat hyvin ristiriitaisia viestinnässään. Laihuutta ihannoivien kuvien lomassa esitetään ruokamainoksia, jaetaan reseptejä ja kerrotaan herkullisista jälkiruoista. Televisiossa laihat ihmiset ahmivat valtavia määriä roskaruokaa. Katsokaapa vaikka poliisisarjoja: äärimmäisen

hoikat naispoliisit hotkivat hampurilaisia työpöydän ääressä tai autossa konnia varjostaessaan.

- Amerikkalaiset ovat liikkumatonta kansaa. Autolla ajetaan joka paikkaan, sen ikkunasta ostetaan pikaruokat ja siinä syödään ja juodaan. Las Vegasissa voi jopa mennä naimisiin nousematta autosta ulos.
- Samalla tavoin kuin suhde ruokaan, myös amerikkalaisten suhde liikuntaan on usein vääristynyt. Jos liikuntaa harrastetaan, sitä tehdään, koska sillä “saavutetaan täydellinen vartalo”, “tullaan seksikkäiksi” tai “vähennetään senttejä”. Liikuntaa ei harrasteta siksi, että se on hauskaa, terveellistä ja rentouttavaa. Samoin kuin ruokaa ei syödä siksi, että on nälkä, ja että on mukavaa olla yhdessä perheen ja ystävien kanssa aterialla.
- Jälkiviisautta (2006): Tällä hetkellä ajattelen myös, että tuo epäonnistuminen laihduttamisen pysyvässä vaikutuksessa johtuu virheellisestä tavasta laihduttaa. En missään tapauksessa väitä löytäneeni lopullista totuutta asiassa, mutta käytännön havaintoni antavat aiheen uskoa, että olen oikealla tiellä.

## Liikkukaa naiset - se tekee hyvää sydämelle

**Liikunta alentaa sydän- ja verisuonitaudin riskiä**, mutta se voi kuitenkin ohimenevästi aiheuttaa kammiooperäisiä rytmihäiriöitä. Liikunnan lyhyt- ja pitkäaikaisia vaikutuksia äkkikuoleman riskiin on hyvin vähän tutkittu. Nyt on ilmestynyt tästä naisia koskeva selvitys, joka on hyvin rohkaiseva: Liikunnasta johtuvia äkkikuolemia (9 tapaus) oli 24 vuoden seurannan aikana ollut todella vähän. Tapaus-verrokkitutkimuksen aineistona oli yli 80 000 naista, joille oli sattunut yhteensä 288 äkkikuolemaa. Yli neljä tuntia viikossa liikkuneiden naisten äkkikuoleman vaara oli yli puolta pienempi kuin liikuntaa harrastamattomien. Näyttää siltä, että liikuntaa voi lämpimästi suositella naisille. Säännöllisesti harrastettuna se parantaa sydämen toimintaa ja saattaa siten alentaa äkkikuoleman vaaraa.

Lähteet: [JAMA 295: 1399-1403, 2006](#) ja [Verkkoklinikka, 26.4.2006](#)

## Aivojen vitamiinit ja mineraalit

**Denise Mann** kertoo englanninkielisessä jutussaan tärkeimmistä vitamiineista ja mineraaleista, joita aivot tarvitsevat. Tätä juttua minä olen vähän tutkaillut ja kirjoittanut siitä teille vähän leppoisaan tyyliini. Toivottavasti viihdytte aivoituksieni parissa!

### Eloa aivoihin E:llä

"**Kauan ihmiset luulivat**, että se [E-vitamiini](#) jota sanotaan [alfa-tokoferoliksi](#) (eräs [tokotrienoli](#)) on kaikkein tärkein. Mutta nyt on selvinnyt, että [gamma-tokoferoli](#) se vasta on kaikkien aikojen [antioksidantti](#) aivoille", sanoo Aimee Shunney Long Islandin opetussairaalaasta Brooklynissä New Yorkissa. Monipuolisesta ruoasta saat E-vitamiinia, joka sisältää molempia tokoferolimuunnoksia (mantelit, hasselpähkinät, vihreät lehtivihannekset, maissi- ja auringonkukanöljy ja kokojyväviljasta valmistetut tuotteet). Jos ravintolisät kiinnostavat, muista tarkistaa onko siinä sekä alfa- että gamma-tokoferolia.

**E-vitamiini toimii antioksidanttina** mikä on hyvä asia, sillä aivoissa syntyy runsaasti [vapaita radikaaleja](#). Näitä vapaita radikaaleja ei juurikaan synny enempää vaikka olisi kuinka [radikaalit ajatukset](#). Ennemminkin aivoja tuhoavat ympäristömyrkyt, tupakka, alkoholi ja epäkelpo ravinto. On ilmestynyt tutkimuksia missä todetaan E-vitamiinin rooli aivojen hoidossa, mm. pelätyn [Alzheimerin taudin](#) tuhot voidaan mahdollisesti jarruttaa ja radikaalimpien uutisten mukaan jopa kokonaan estää syntymästä E-vitamiinilla. Jäitä hattuun!

## **Foolihappo on syytä muistaa**

"**B- vitamiinit ovat tärkeitä osatekijöitä** sellaisten aivojen toiminnassa tärkeiden kemiallisten aineitten muodostuksessa kuten esim. [dopamiini](#), [adrenaliini](#) ja [serotoniini](#)," sanoo Kalifornialainen tohtori Ray Sahelian. Itse asiassa B-vitamiinit ovat aivan välttämättömiä järjenjuoksullemme. Näistä B-vitamiineista täytyy mainita erikseen B9, eli foolihappo, jota tarvitaan erityisen paljon sikiönkehityksen aikaisessa aivojen kasvussa. Onpa niin, että muutamassa aivan tuoreessa tutkimuksessa on selvinnyt, että erityisesti vanhusten on syytä syödä runsaasti B-vitamiineja muistiongelmia. Matala foolihappotasoa lisää [homokysteiniin](#) tasoa veressä, mitä jotkut pitävät vakavana uhkana aivohalvauksissa ja sydäntaudissa. Homokysteini tuhaa aivosoluja. Suosittelen täysjyväleivän ahkeraa nautimista. Pavuissa ja vihreissä kasvinosissa sitä on myös. Kaikenlaisia ravintolisiä on myös tarjolla.

## **B12-puute pommittaa aivot rikki**

**B12-vitamiini** auttaa rakentamaan suojaavan [myeliini](#)kerroksen aivohermojen ympärille. Aivot eivät osaa viedä viestejä eteenpäin tarpeeksi nopeasti ilman tätä eristekerrosta. Ray Sahelian huomauttaa, että B12-vitamiini viihtyy vain eläinkunnan tuotteissa ja kasvikunnasta sitä on tosi vaikea saada. Erityisesti vegaanit ovat vaaravyöhykkeessä. Pelasta vegaani hermosolujen tuholta, muistinmenetykseltä ja masennukselta kertomalla hänelle, että B12 pitää ottaa purkista jos kunnon ruoka ei kelpaa!

## **Serotoniinit jyllää jos B6-vitamiineja on jaossa**

**Pyridoksiini vitameerit**, eli B6-vitamiinit auttavat [5-hydroksitryptofaania](#) (5HTP) muuntumaan aivoissa serotoniiniksi ja B6:ta on myös syyttämisen vilkkaammasta dopamiinien muodostuksesta. Näitä molempia aineita tarvitaan hyvän olon saavuttamiseksi. Onneksi B6-vitamiinista ei juurikaan ole puutetta syödessäsi monipuolisesti mm. näitä ravintoaineita: täysjyväviljatuotteet, tumma riisi, pähkinät, peruna, liha, banaani ja vihreät vihannekset. Hyvän olon saavuttaa myös luontaistuotekauppias, jos käyt kysymässä onko hänellä jokin sopiva ravintolisä jolla serotoniinit rupeavat jylläämään.

## **Magnesium suojelee**

Magnesiumia pidetään tärkeänä suojaravinteena erityisesti aivoille sillä sen on todettu estävän hermomyrkyjen pääsyn aivoihin. Amerikassa on menossa varsinainen magnesiumvillitys, sillä jotkut kirurgit määräävät leikkauspotilailleen runsaasti magnesiumia ennen kaikkia leikkauksia ja erityisesti ennen aivojen operointia. Aivoja suojaava annos on 300 milligrammaa 1-3 kertaa päivässä. Saa sitä magnesiumia muualtakin kuin purkista, eli useimmat ravintoaineet sisältävät magnesiumia: pähkinät ja siemenet, tummanvihreät vihannekset ja täysjyvävilja. Kannattaa syödä monipuolisesti!

## **KatCt tänne vielä!**

**Vielä täytyy mainita C-vitamiini.** Tämä on aivotasolla tärkeä antioksidantti, joka voi tehdä tyhjäksi vapaiden radikaalien suunnitelmat kertaheitolla. Kesän aikana kypsyvät marjat kannattaa kerätä talteen ja pistää pakkaseen. Niistä saa sitten Ceetä talvella. Ei tarvitse ostaa kalliita hedelmiä. Ilman C-vitamiinipillereitä pärjää jos syö monipuolisesti, mutta jotkut tutkijat huomauttavat, että sekä C- että E-vitamiini yhdessä ovat loistava yhdistelmä aivoille. Pysy Alzheimer poissa kuvioista hiukan pitempään mahdollisesti.

**Lähde:** [WebMD, päivitetty viimeksi 16.2.2006](#) (eräänlainen nettitohtori)

## **Kamelinmaito - uusi terveysjuoma?**

**Yhdistyneiden Kansakuntien** ruoka- ja maatalousorganisaatio (FAO) elättelee toiveita, että [kamelin](#)maitoa saataisiin myyntiin myös länsimaihin. Kamelinmaidossa on runsaasti mineraaleja, B- ja C -vitamiineja, vähemmän tyydyttyneitä rasvahappoja kuin lehmänmaidossa ja kymmenen kertaa enemmän rautaa. Lisäksi siinä on myös vasta-aineita, jotka tutkijoiden mukaan mahdollisesti estävät syöpää, AIDS:ia, Alzheimerin tautia ja hepatiitti-C-tartuntaa.

**Kamelinmaitoa juodaan perinteisesti arabimaissa** sellaisenaan tai siitä tehdään juustoa. Yksi kameli voi hyvissä olosuhteissa tuottaa 20 litraa maitoa päivässä. Kamelinmaidon myyminen voisi köyhille paimentolaisille tuoda tärkeän osan elannosta. Ihan helppoa kamelinmaidon tuominen markkinoille ei kuitenkaan ole. Tarvittaisiin järjestelmä, jolla maito saataisiin luotettavasti kerättyä paimentolaisilta ja kuljetettua myyntiin. Kamelinmaito tulee olemaan kalliimpaa kuin lehmänmaito, joten tehokasta markkinointia tarvitaan. Myös maku on erilainen, eivätkä siitä välttämättä kaikki pidä. Kameli on suuri sorkkaeläin, märehtijä ja lähempää sukua lehmälle kuin hevoselle, jota se ulkoisesti muistuttaa.

Lähde: [MediUutiset, 24.4.2006](#)

## Liika on liikaa vedenkin suhteen

Liiallinen veden juominen voi olla haitallista. Se aiheuttaa hyponatremiaksi kutsutun tilan. Nyt saamme lukea [The Journal of Royal Society of Medicine -lehden](#) tutkimuksessa, että veden juominen maratonilla voi aiheuttaa jopa hengenvaaran. Siinä seurattiin 14:ää vuonna 2003 Lontoon maratoniin osallistunutta juoksijaa, jotka joutuivat sairaalahoitoon hyponatremian eli alentuneen veren natriumpitoisuuden vuoksi. Tutkimuksen mukaan liiallinen juominen voi johtaa lyyhistymiseen kesken juoksun, sekavuuteen tai jopa kuolemaan. Tämä johtuu ylimääräisen veden kerääntymisestä aivoihin. Sairaalahoitoon joutuneilla juoksijoilla oli vakavia oireita, sekavuutta, kaatuilua, oksentelua, päänsärkyä, vatsakipuja. Monella "katkesi filmi" juoksun aikana eivätkä he muistaneet juoksun loppuvaiheesta tai maaliintulosta mitään.

**Lontoon maratonin johtava lääkäri** Dam Tunstall-Pedoe kertoi [BBC:lle](#), että oireet voivat kehittyä vasta maaliintulon jälkeenkin. Esimerkiksi yksi potilas oli hyvävointinen heti juoksun jälkeen, mutta muuttui tunnin kuluttua maaliintulosta uneliaaksi, pyörtyi ja löi päänsä. Sairaalahoitoa tarvinneista 14 potilaasta yhdellätoista oli sekavuutta. Tutkimuksen mukaan sairaalahoitoa tarvinneiden suuri määrä johtui epätavallisen lämpimästä ilmasta. Juoksijoita rohkaistiin juomaan riittävästi nestehukan vaaran vuoksi. Liiallisessa juomisessa ei näyttänyt olevan mitään tolkkua. Yksikin potilaista oli juonut noin 13 litraa nestettä viisituntisen maratonjuoksunsa aikana! Tämä synnyttää helposti urbaaneja legendoja maratoonareiden tyhmyydestä.

**Hitaille juoksijoille**, joiden maratoni kestää kauemmin kuin 3,5 tuntia, voidaan suositella maksimissaan puoli litraa vettä tunnissa. Nopeat juoksijat voivat kuitenkin tarvita jopa litran nestettä tunnissa.

[christer sundqvist](#): Kovin kuumassa ja kosteassa ilmassa sekä pitkään jatkuvassa suorituksessa (erityisesti triathlon) on aina hyponatremian (liian vähän suoloja veressä ja kudostenesteissä) vaara.

Lähteet: [MediUutiset, 21.4.2006](#) ja [BBC News, 21.4.2006](#)

## Laihdutuspillirit lihottavat



... ainakin laihdutuspillereitä myyvän kukkaroa, mahdollisesti myös laihduttajaa itseään.

**Tähän päätyy ainakin Ian Marber** viiltävässä analyysissään Telegraph-lehden nettiversiossa (17.4.2006). Hän pitää hyvin, hyvin epätodennäköisenä, että jostain Kalaharin aavikolta löytyneestä kaktuksesta (*Hoodia gordonii*) olisi apua laihtuksessa. Tuotetta kauppaava yritys (**Unilever**) on nähnyt osakekurssinsa kääntyvän mukavasti nousuun, mutta perustuuko tuotteen laihdutusteho tutkittuun tietoon? Ei todellakaan Ian Marberin mielestä! Näin hän sanoo: *The theory behind the drug's potential use assumes that the way to lose weight is to eat less. But I think this notion is simply archaic. It is precisely this sort of blinkered view that has led to the cycle of dieting/subsequent weight gain so familiar to millions of Britons.* [Rohdoksen mahdollinen käyttökelpoisuus perustuu ajatukseen, että syömällä vähemmän voi laihtua. Mutta tämä huomio on yksinkertaisesti antiikkinen. Tämä on juuri sellaista pöljää ajatuksenkulkua, joka on johtanut miljoonien brittiläisten dieetti- ja lihomiskiarteeseen.] Hyvin harvat ruokavaliot (dieetit) ovat osoittautuneet toimiviksi ja ne ruokavaliot jotka toimivat tekevät sen niin hitaasti, että useimmilla ei ole siihen kärsivällisyyttä.

**Taas saamme varmaan miljoonannen kerran** kuulla miten elimistömme reagoi nälkiintymisreaktioon, jonka tällainen laihdutusvalmiste synnyttää: Elimistömme ryhtyy elämään säästötilassa ja jokaisesta suupalasta otetaan irti kaikki mahdollinen ravinto-arvo. Kun rahat ja into loppuvat pillereiden popsimiseen siitä seuraa paluu takaisin entisiin mittoihin. Voi jopa käydä niin, että paino tulee takaisin korkojen kanssa koska elimistömme ei voi uskoa todeksi, että pilleriterrori on vihdoinkin loppu!

**Uskokaa nyt hyvät ihmiset**, että laihdutusvalmisteet ovat huijausta! Mielestäni, ainakin teoriassa sellainen laihdutuspilleri voisi jopa toimia, joka jotenkin estää ravintoaineiden imeytymistä suolistossa. Sellaisia on markkinoilla. Valitettavasti tutkimustulokset näistäkin valmisteista ovat kovasti ristiriitaisia. Ihminen on niin monimutkainen.

**Oikeaa tietoa painonhallinnasta** ja monesta muusta asiasta löydätte selailemalla tätä vaatimatonta blogia.

**Ajatusten innoittajana toimi:** Ian Marber. It must have been something I ate: diet pills. [Telegraph, 17.4.2006](#)

## Tuhat tulimmaista!

1000 + 1000 kpl kirjoja myyty!

Aivan huimia myyntilukuja ainakin meikäläiselle.

**Christer Sundqvist. Kilpirauhaspotilaan ravinto. ISBN 952-91-9861-2, 140 s., 2006**

[Kirjasta](#) otetaan tänään kolmas painos! Lähes 1000 kirjaa myyty alkuvuoden aikana. Kirjaa myydään [Suomen Kilpirauhasliiton](#) toimesta kaikille halukkaille. Hinta on 10 euroa + postikulut.

**Christer Sundqvist. Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta, omakustanne, 186 s., 2006**

Kirjaa on myyty (kaikki versiot) yli 1000 kpl lähinnä luentojeni yhteydessä ja netin kautta. Tänään [nettiversiosta](#) on ilmestynyt uusi versio, jota salasanankäyttäjät voivat käydä ihmettelemässä. Demoversiossa on 30 ensimmäistä sivua ilmaiseksi luettavissa. Kirjan voi hankkia suoraan minulta edullisimmin joko elektronisena, paperisena tai Multimedia-CD:nä. Hinta on 10 euroa + postikulut (kaikki versiot paitsi CD-versio, joka maksaa 50 euroa). Luentojeni yhteydessä on aivan älyttömän

kiihottavia erikoistarjouksia! Kannattaa tilata mies paikalle juttelemaan ravinnosta. On meinaan mahdolloman mukava show tiedossa.

**Tee hyvä päätös:** Hanki christerin kirjat ja tiedät kaiken olennaisen ravinnosta!

**Huomasin:** Näitä vaatimattomia blogisivujani lukevat muutkin kuin häiriköt. Olen tänään jo saanut kolme tilausta lisää *Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta* - opuksestani (20.4.2006) ja lisää Kilpirauhaskirjoja on tulossa Kilpirauhasliiton toimistoon kirjapainosta vapun tienoilla.

### **Palautetta on jonkin verran tullut:**

Tiedonhankkiminen on ensisijaisen tärkeää, mutta loppujen lopuksi ratkaisee se, kuinka hyvin onnistuu kääntämään teoreettisen osaamisen käytännön toimenpiteisiin. On siis osattava poimia tiedon virrasta oikeasti merkitykselliset asiat ja myös aika usein tehtävä kompromisseja: teoreettisesti optimaalista ruokavaliota on käytännössä lähes mahdoton toteuttaa. *Olli Ilander*

Se kirjoittamasi urheilijan ravinto-opas on todella erinomainen. Siinä on paljon oleellista tietoa yksissä kansissa, jota muutoin olisi vaikea lähteä hakemaan. Oiva apu valmennuksessa!! *Petri Varjolampi*

Suuret kiitokset Christer suurenmoisesta kirjoituksestasi *Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta*! Tosi mielenkiintoinen! Paljon kultahippuja! *Ahti Honkola*

Du har skrivit den bästa näringsboken för idrottare. *Bertil Lund*

Christerin ravinto-opas on todellinen löytö. *Jukka Melaranta*

Onnittelut suuresta ponnistuksesta! Kokonaisuus on varsin vaikuttava ja pohjautuu kunnioitettavaan määrään lähteitä!

Mikä parasta, teksti kytkeytyy viittausten kautta tukevasti tutkimustietoon. Uskoisin teoksella olevan laajaa käyttöä sekä urheilijoiden, että eri oppilaitosten opiskelijoiden keskuudessa. *Jukka Viitasalo, KIHU*

Sain tuon tilaamani niteen (*Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta: Christer Sundqvist*) ja on kyllä niin asiapitoinen nide että... pientä tekstiä eikä mitään turhia kuvia ole ja tiivis palstotus. *Inna*

Ravitsemusoppaasi teki minuun vaikutuksen. Olet nähnyt todella paljon vaivaa ja varsinkin lähdeluettelo on kunnioitusta herättävä. Kirjan rakenne on helppolukuinen, kun se on aakkosjärjestyksessä. Uskon, että oppaasta on minulle paljon iloa. *Anne*

Jottei nippelitieto loppuisi maailmasta, niin tässä on lisää. On nimittäin melko tarkkaa tietoa ravinnosta, jos täällä joku sellaista kaipaa. *Kaisa O*

Olen itse luullut aina tietäväni ravinnosta "lähes kaiken", mutta ei voi kuin ihmetellä tuota sinun valtavaa asiantuntemustasi ravitsemuksen saralla. *Juha Eriksson*

Loistavaa. Ravintojutut kiinnostavat kovasti ja erityisesti sellaiset opit, jotka eivät perustu temppuiluun. *Antti Pohjolainen*

Idrottarna var väldigt glada över att höra din näringslektion. *Benita Öberg*

Det var en fin lektion! *Glenn Lignell*

Se oli ihan hyvä puhe. *Kari Ahonen*

Christerillä oli paljon hyvää asiaa luennolla kerrottavana. *Jali Westergård*

Det här borde alla patienter få höra. *Monika Lindevall*

Luennostasi pidettiin, nimenomaan siitä, että esitit sen tavallisen talleajan sanoin, et tutkijan koukeroisella kielellä. *Raili Kuusela*

On hyvä, että kannustat kriittisyyteen ja omatoimisuuteen. *Kirsi Broström*

Kiitos kaunis ravintouutisista! *Eeva Marignac*

Ai, se olit sinä, joka olit kirjoittanut noin erinomaisesti ylikunnosta! *Ari Paunonen*

Mukavaa, että olet aktiivinen näissä ravitsemusasioissa. Dosentti *Ursula Schwab*

Hyvin mielenkiintoista, tule käymään täällä luonani kun käyt Jyväskylässä. Professori *Antti Mero*

Sinun esitelmäsi oli aivan loistava. Professori *Paavo Koistinen*

Niin, tämä on se christer, josta sinulle puhuin. Tohtori *Matti Tolonen*

Moi, olen taas "kupannut" hengentuotteitasi. Sopiiko näin? Toimittaja *Reijo Ikävalko*

Joo, tämä on hyvä kirja! *Harri Kivikko*

Olet koonnut hengästyttävän paketin tietoa, hakusanat kattavat ravitsemustiedon laidasta laitaan. Toistaiseksi mieleeni ei ole tullut asiansanaa, jota en olisi oppaasta löytänyt. Myös lähdeluettelo tutkimusviitteineen on todella vaikuttava.

*Varpu Tavi*

Muut plagioi - christer luo uutta. *Linda*

Luennoillasi nukkua ei voi olla elossa. *Tuntemattoman ääni auditoriosta*

Oli mukava kuunnella loistavaa luentoasi ja saada vielä kotiin vietäväksi kattava luentomateriaalisi. Tyytyväinen luentojeni *kuulija* Pohjois-Suomesta

# Laihdutusdieetti 80 vuoden takaa

Vuonna 1926 [Hälsovännen](#) julkaisi liikuttavan tarinan Loretta Hoppnerin laihdutusdieetistä. Tässä otteita tarinasta:

1. Onnistuin pudottamaan painoa tarkkailemalla ruokavaliotani ja ilman lääkkeitä
2. Monet tapaamani lääkärit sopisivat paremmin paikkaamaan kenkiä kuin hoitamaan potilaita.
3. Olin saanut lääkäreiltä kaikenlaisia lääkkeitä lihavuuteeni kunnes olin kuin kävelevä lääkevarasto.
4. Eräs lääkäri erehtyi luulemaan läski- ja kaasuväsymyksen merkinä siitä, että olen vihdoinkin raskaana.
5. Vihdoin Loretta tapaa lääkärin joka ymmärtää, että lihavuus korjataan kevyemmällä ravinnolla ja liikunnalla

**Vielä tänä päivänäkin** tällaisia ohjeita annetaan: Kevyempi ravinto ja liikunta.

## No niin noni!

[Elintarvikevirasto](#) varoittaa nonihedelmän laittomasta tuonnista Suomeen. Kaupan on kaikenlaista nonia. No niin jätetään ostamatta!

*Suomesta saattaa löytyä myös pieniä määriä nonikapseleita, jotka ehtivät markkinoille ennen kuin ravintolisien uusilta aineosilta alettiin edellyttää turvallisuusarviota. Nonikapseleiden markkinoille tulon viranomaiset eivät aikaisemmin puuttuneet, koska kapseleita tuli markkinoille tilanteessa, jossa harmonisoitua ravintolisiä koskevaa lainsäädäntöä ei ollut. Tilanne on nyt EU:ssa selkiytynyt ja nonikapseleita markkinoille yrityksille on jo kesällä 2005 ilmoitettu, että uusia erinä nonikapseleita ei enää saa tuoda markkinoille ennen kuin tuotteille on tehty turvallisuusarvio. Tulli valvoo, että nonikapseleita ei enää tuoda EU:n ulkopuolta Suomen markkinoille.*

## Bentseenikohu - herätys toimittajat!

Nyt olen kyllä todella hämmästynyt! Toimittajat jaksavat jankuttaa joistakin olemattoman pienistä [bentseenimääristä](#) limsapulloissa. Ravintokirjoitusten taso on kirjavaa. Kukaan ei älyä sanoa, että limsapullon hankalin terveysongelma on sen sisältämä sokeri tai sitten sen sisältämä keinotekoinen makeutusaine. Joku ylimääräinen bentseenimolekyylä ei heilauta terveystilannetta suuntaan eikä toiseen! Lupaan juoda hatullisen virvoitusjuomaa jos tämä STT:n levittämä juttu ei osoittaudu uutisankaksi.

Eräessä [blogissa](#) kirjoitetaan, että CocaColaa ei enää löydy kaupasta! Onko [Elintarvikevirasto](#) tehnyt bentseeniratsian? [Kiinassa](#) sentään virtasi bentseeniä oikein 100 000 litraa! Seuraukset??

Bentseenistä kirjoittaa puutaheinää mm. sopulilauma näissä lehdissä: [MTV3](#), [Iltalehti](#), [Itä-Savo](#), [Keskiuomalainen](#), [Helsingin Sanomat](#), [Hufvudstadsbladet](#)...

## Urheilija syö viljavalmisteita!

# Tietoisku

## Leipä- ja viljavalmisteen ovat ruokavalion perusta

[Leipä on jauhoista](#), vedestä ja suolasta valmistettu tavallisesti [hiivalla](#) nostettu leipomotuote. Leipä on monipuolinen peruselintarvike, jossa on runsaasti [hiilihydraatteja](#) (50-57%), [valkuaisaineita](#) (8-10%), vähän [rasvaa](#) (1-2%) ja runsaasti [ravintokuituja](#) (2-7%).

### Tässä muutamia leivän ylistyslauseita:

Älä unohda leipää ja puuroja

Suosi täysjyväviljaa

Syö leipää joka aterialla

Tuore, rapeakuorinen leipä on hyvää sellaisenaankin - ilman rasvaisia levitteitä

Leipä ei lihota, kunhan valitset päällykset harkiten

Syö täysjyvätuotteita, sillä niistä saa ravintokuitua, hiilihydraatteja, [vitamiineja](#) ja [kivennäisaineita](#)

[Ruisleipä](#) on leipien ykkönen!

Valkoinen leipä on pelkkää vatsantäytettä

Ruisleipäviipale sisältää kuitua 2,5 g, [ruisnäkkileipä](#) 2,2 g, grahamleipäviipale 1,0 g ja ranskanleipäviipale vain 0,9 g.

Kuitu ei juurikaan sisällä energiaa, mutta täyttää vatsaa ja auttaa sitä toimimaan

### Tässä muutamia puuron, murojen ja myslin ylistyslauseita:

Kaikki [puurot](#) ovat terveyden kannalta hyviä

Puuro valmistuu nykyään nopeasti mikroaaltouunissa tai kattilassa

Muroissa esiintyy melkoisesti vaihtelua ravintoaineiden suhteen ja kannattaa välttää liian suolaisia ja makeita muroja

Sokeri- ja suklaapäällysteiset murot eivät ole urheilijoille sopivia

Perinteiset [myslit](#) sopivat erinomaisesti päivittäiseen käyttöön

Maissihiutaleet (esim. Corn Flakes) ja riisimurot sopivat nautittavaksi ainoastaan kerran tai pari kertaa viikossa olemattoman kuitumäärän ja runsaan suolan takia

### Tässä muutamia pastan ja riisin ylistyslauseita:

[Pasta](#) ja [riisi](#) valtaa alaa [perunalta](#) pääaterioilla

Suosi tummempaa täysjyvämakaronia ja –riisiä

### Varo näitä viljavalmisteita:

Kahvileivissä ja [kekseissä](#) ei ole ravitsemuksellista arvoa

[Munkit](#) ja wiener-leivät ovat varsinaisia rasvapommeja!

Yhdestä rasvaisesta viineristä saa saman verran energiaa kuin kevyestä lounaasta!

Lähde: Sundqvist Christer. [Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta](#), 186 s., 2006

## B-vitamiineista ei ole hyötyä sydäninfarktin torjumiseen

Äskettäin (13.4.2006) ilmestyi tiedelehdessä [New England Journal of Medicine](#) suuri B-vitamiinitutkimus. Asiasta kirjoittaa myös tänään [Svenska Dagbladet](#), suomalaisista lehdistä en tätä juttua vielä löytynyt. Ehkä hyvä niin! Milloin luitte viimeksi hyvin referoidun ravintotutkimuksen sanomalehdestä? Toimittajat ovat pihalla kuin lumiukot näissä ravintoasioissa.

### Mistä on kyse?

**Ensinnäkin hyvät uutiset:** B-vitamiinien runsas nauttiminen (ravintolisän muodossa) vähentää merkittävästi haitallisen homokysteiniin taso sydänpotilailla.

**Sitten huonot uutiset:** Oletus että syömällä suuria B-vitamiiniannoksia voisi välttää sydäninfarkti ei saa tässä tutkimuksessa tukea.

## Ei mikään pikkututkimus

**Nyt on esitelty** kaksi kolmesta toistaiseksi suurinta tutkimusta B-vitamiinien tehosta sydäninfarktiin. Ensin esiteltiin norjalainen NORVIT-tutkimus ja tänään esitellään amerikkalainen HOPE-tutkimus. Ei ole paljonkaan toivoa (toivo = hope englanniksi)! Lähes 13 000 potilasta on syönyt B-vitamiineja tai lumevalmistetta (sokeripillereitä), heidät on huolellisesti tutkittu ja suoja sydäninfarktille ei valitettavasti löytynyt.

**Monien vuosien aikana** tunnetut ja arvostetut tutkijat ovat esittäneet, että syömällä runsaasti B6- ja B12-vitamiinia sekä foolihappoa (B9-vitamiini) sydänsairauksille altis potilas pysyy terveempänä. Suurin toive oli B-vitamiinien suhteen, että se suojaisi sydäninfarktia ja sydänkohtausta vastaan ja myös syöpään vitamiinit tarjoaisivat suojan.

**Erityisesti sydän- ja verisuonitaudeissa** on kuumeisesti etsitty viisasten kiveä korkeista homokysteiniitasoista veressä. Foolihapon on todettu laskevan homokysteiniä tehokkaasti. Aiemmissa tutkimuksissa todetaan korkean homokysteiniin mahdollinen rooli sydänsairauksissa. Joissakin tutkimuksissa havaitaan ilahduttavasti, että 25 % vähennys homokysteiniitasoissa laskee sydäninfarktin riskiä 11 % ja halvauskohtaukset vähenevät 19 %

**Luonnollisesti käynnistyy useita lisätutkimuksia** ja toimeliaisuus tällä alueella on vilkasta. Käynnistyy mm. New England Journal of Medicine lehdessä nyt luettava tutkimus. Riskiryhmiin kuuluville potilaille annetaan joko aktiivista B-vitamiinihoitoa isoja annoksia tai tehotonta plaseboa. Nyt kolmiosaisesta tutkimuksesta on kaksi osaa valmistunut. Ja tulokset heittävät kylmää vettä B-vitamiini-intoilijoiden niskaan: Homokysteini laskee merkittävästi, mutta tämä ei näy vähentyneenä riskinä saada sydäninfarkti tai kokea halvauskohtaus. Masentava tosiasia on, että B-vitamiinilisää ei tutkimuksen mukaan voi suositella sydänsairaille potilaille.

## Mistä tämä takaisku johtuu?

**Asiantuntijat ovat aidosti ymmällään!** Jotkut epäilevät B-vitamiinien aineenvaihdunnan olevan niin monimutkaista, että muutaman B-vitamiinipillerin nauttiminen ei ratkaisevasti auta potilasta. Asian tiimoilta käydään vilkasta [keskustelua](#). Tohtori [Matti Tolonen](#) on myös ehtinyt kommentoida tutkimusta pitäen tätä tutkimusta huonona (annettiin aivan liian suuria megahypervitamiiniannoksia ja olisi pitänyt antaa juuri sydänsairauksiin tepsiviä luontaistuotteita) ja hän toteaa tämän asiapitoisilla kotisivuillaan: *Suurin osa tiedelehdissä julkaistuista ravintolisätutkimuksista antaa vaatimattomia tuloksia siksi, etteivät tutkijat ymmärrä käyttää hyväkseen riittävän monen ravintoaineen synergistä vuorovaikutusta. Eihän takinakaan nouse, ellei siinä ole mukana hiivaa. Sydän- ja verisuonitaudit ovat [mitokondriosairauksia](#), joiden hoitoon tarvitaan EPA-rasvahappoa ja antioksidantteja, mutta niitä ei annettu nyt julkaistuissa tutkimuksissa. Sekin selittää ei-positiivisia tuloksia.*

**Detta måste nu diskuteras ingående.** Det finns till exempel riskpersoner som har extra låga nivåer och som sannolikt behöver tillskott (Tästä on syytä käydä perusteellinen keskustelu. On olemassa riskiryhmiin kuuluvia potilaita, joilla on erityisen alhainen vitamiinistatus ja he hyötyvät todennäköisesti vitamiinilisistä), sanoo homokysteiniä tutkinut ylilääkäri Herman Nilsson-Ehle Göteborgista.

**Seurataan tilannetta!**

**Lähde:** [N Engl J Med 354: 1567-1577, 2006](#) (Homocysteine Lowering with Folic Acid and B Vitamins in Vascular Disease)

## Miten välttää kevätväsymys?

**Onko sinulla** jokin oikein hyvä “lääke” kevätväsymykseen? kysyy bisonainen.

**Tässä arkisia ohjeita** kevätväsymyksen muuttamiseksi kevätinnostukseksi:

1. Ruokaile [kevyemmin](#), kuitenkin [monipuolisesti](#). Tutkimukset osoittavat, että rasvaiset ruoat saattavat väsyttää ja jää päälle pitkäksi aikaa sellainen vetämätön olo. Yksipuolisesta ravinnosta naiset [masentuvat](#). Hae ruoasta [mielihyvän tunteita](#). Duracell-patterisi latautuvat tuoreilla [vihanneksilla](#) ja hedelmillä. Pidä oikea hedelmien mässäilypäivä! Banaania poskeen! Popsi, popsi [porkkanaa](#)! Kevättä rintaan [kevätkurkulla](#)! Nyt on aika kaivaa esiin ne pakastetut [metsämarjat](#) ja [puutarhamansikat](#) sieltä pakastimesta!
2. Muista juoda paljon raikasta vettä ja laimeaa [mehua](#).
3. Muista [liikkua](#) paljon! Nyt on se hetki vuodesta jolloin lenkkitosut viimeistään kaivetaan esiin ja lähdetään kuivuvia luontopolkuja etsimään ja keväistä linnunlaulua kuuntelemaan. Lenkkeilijä osaa tunnistaa kevään edistymisen ihan eri tavalla kuin sisätiloissa viihtyvää. [Liiku](#) vähintään puoli tuntia reippaasti tai puolitoista tuntia kevyesti.
4. Osta uusi [kirja](#)! Jokin humoristinen opus voisi olla paikallaan. Kysy neuvoa kirjakauppiaaltsi.
5. Pidä tauko [kahvinjuonnissasi](#). Minulla on sellainen mielikuva, että moni suomalainen käynnistyy kahvin voimalla. Se on suuri harha. Jos on tosi väsynyt ja on vetämätön olo, kahvi auttaa vain hetken. Totuttele kehosi vähitellen eroon kahvista. Kokeile vaikka vihreää teetä. Siinä on paljon antioksidantteja.
6. Kokeile [kalaöljyä](#), vitamiinikuuria. Ei se varmaan haitaksi ole. Kysy neuvoa luontaistuotteita myyvältä asiantuntijalta. Väsymys voi johtua raudanpuutteesta - ihan oikeasti! Ota C-vitamiinia ja syö vähän useammin lihaa. Jos ei auta käy apteekista hakemassa rautalääkettä. Kysy neuvoa apteekkarilta.
7. Pidä ylimääräinen vapaapäivä! Ei ne työt tekemällä loppu, mutta rankka väsymys lähtee ehkä pois lepäämällä ja hemmottelemalla itseäsi. Ole oikealla tavalla itseks! Tee lyhyt matka, käy elokuvissa, kokeile uutta kampausta, anna lupa nauttia siitä kun olet niin kauhean saamaton!

## Näin nuoret pysyvät hyvässä kunnossa

**Tohtori Frank Cranen ajattomia ohjeita 18-vuotiaille:**

1. Kampaa ja harjaa tukkasi. Pese se kaksi kertaa viikossa ja anna hyvin kuivua. Kulje avopäin, paitsi silloin kun on oikein kylmä. Vältä hiusvesien ja -öljyjen käyttöä.
2. Silmiä ei saisi totuttaa kovin kirkkaaseen tai himmeään valoon. Vältä pienen pränin lukemista.



Älä koskaan lue junassa tai raitiovaunussa. Käytä silmälaseja lääkärin määräyksestä.

3. Pese hampaat joka aamu ja ilta sekä joka aterian jälkeen. Käy hammaslääkärissä puolen vuoden välein, jos ei tule vaurioita tai hammassärkyä ennen sitä.

4. Pese kasvosi, kaula ja korvat päivittäin lämpimässä tai haaleassa vedessä. Älä milloinkaan kaivaa nenääsi. Pidä finnit ja ihottumat poissa iholta. Ihon pitää olla raikas ja hehkeä. Muista hymyillä!

5. Kädet pestään ennen ruokailua. Kynnet pidetään puhtaina, nätisti leikattuina. Käytä kynsiharjaa äläkä milloinkaan syö kynsiäsi.

6. Jalat pestään päivittäin. Ei saa esiintyä rakkuloita, kovettumia, liikavarpaita, haavoja tai sisäänpäin kasvavia kynsiä. Vältä kireitä kenkiä.

7. Ole ryhdikäs työntämällä rinta ulospäin, pää taaksepäin ja niin alas kuin mahdollista. Silloin selkä pysyy suorana istuen ja seisten.

8. Ruokavalion suhteen muista juoda lasillinen kylmää tai lämmintä vettä aamun alkajaisiksi ja illan päätteeksi. Vältä muiden kuin hedelmien syömistä välipaloina ruokailujen välissä. Syö rauhassa ja pureskele ruoka hyvin.

9. Vatsa pysyy kunnossa järkevällä ruoalla, ei ulostuslääkkeillä. Syö runsaasti hedelmiä, vihanneksia ja juureksia (perunaa) ja juo maitoa. Vältä vaalean leivän syöntiä, suosi kokojyväleipää joka on valmistettu rukiista ja vehnästä. Älä syö juuri ollenkaan puhdasta sokeria, leivoksia, torttuja ja pasteivoja. Syö vähänlaisesti lihaa ja läskiä.

10. Liikuntaa tarvitset päivittäin vähintään kaksi tuntia niin, että hiki tulee pintaan edes kerran päivässä.

11. Mene nukkumaan viimeistään kaksi tuntia ennen keskiyötä, nuku kuuteen asti aamulla mikäli mahdollista. Tuuleta makuuhuone perusteellisesti joka aamu äläkä tilkitse jokainen rako yöksi. Tarvitset raikasta ilmaa. Vältä kuitenkin vetoa. Noudata säännöllisyyttä nousten ylös sovittuna aikana.

12. Vältä sikarien, tupakan ja piipun polttamista sekä nuuskan käyttöä. Älä myöskään juo alkoholipitoisia juomia, kahvia ja teetä. Uni- ja kipulääkkeitä käytetään ainoastaan lääkärin määräyksestä.

13. Osoita arvostusta vanhemmille ihmisille. Puhu huutamatta ja selvästi, älä ole älytön, ole sen sijaan iloinen. Älä milloinkaan näytä surullista naamaa, älä lankea synkkyyteen äläkä ole turhan herkkä. Ole aina vaatimaton, avulias, huomaavainen ja ihan oma itsesi joka päivä niin sanoin kuin teoin. Turha olla tungettelevainen ja makeileva.

**Lähde:** [Hälsovännens 42 \(2\): 37-38, 1927](#)

## Jelly Belly - toimiiko urheilijalla?

**Kohta me tiedämme** onko [Jelly Belly Candy Co.](#) iskenyt kultasuoneen, eli onko tässä se maaginen ravintolisä, joka saa urheilijassa esiin [Duracell](#)-ilmiön! Jaksaa paahtaa treeniä ja kisata väsymättä?

**Kalifornian yliopiston** Davis Sports Medicine Program and Nutrition Department suorittaa näinä päivinä tutkimuksen missä tutkitaan kilpatason kestävyysurheilijoilla miten tehokkaita ovat mm. Jelly Belly-tuotteet ja pari muuta hiilihydraattisää. Verrokkit saavat tyytyä pelkkään veteen. Vesi on kyllä tavattoman hyvä tuote urheilijalle. Katsotaan miten testissä käy!

**Lupaan seurata tuloksia** ja raportoida lukijoilleni tämän asian tiimoilta löytyvän tiedon lahjomattomasti ja totuutta aina etsien.

**Lähteet:** [Medical News Today, 17.4.2006](#) ja [UC Davis Health System Newsroom, 17.4.2006](#)

## Tule hyvä kolesterolin - älä tule paha kolesterolin

**Lukijakysymys:**

**Kertoisitko yksinkertaisella suomenkielellä** mikä kolesterolin suhteen on olennaista?

**En tiedä pystynkö** tämän monimutkaisen asian yksinkertaisesti selittämään, mutta tässä tulee jonkinlainen yritys.

### Kolesterolin on hyvä renki, mutta huono isäntä

**Ihminen tarvitsee kolesterolia**, sillä se on raaka-aineena mm. monissa hormoneissa. Sitä tarvitaan myös kaikkien solunseinämien rakentamiseen ja sappiyhdisteiden valmistamiseen. Myös aivojen kuivapainosta merkittävä osa on kolesterolia. Kolesterolin on kuitenkin huono isäntä. Otan yhden esimerkin: Veren korkeiden rasva-arvojen takana oleva geeni kiusaa erityisesti suomalaisia perheitä, sanoo akatemiaprofessori Leena Palotie. Tämä löydetty geeni liittyy perinnölliseen sekamuotoiseen hyperlipidemiksi kutsuttuun tilaan, jossa sekä veren kolesterolin että triglyseridipitoisuudet ovat koholla. Tämä lisää sydäninfarktin riskiä. Jos tällaisen geenivirheen kantaja syö rasvaista ruokaa hän on siis vaarassa sairastua vakavasti.

### **On olemassa hyvää ja pahaa kolesterolia**

Kolesterolin kulkee veressä kuljettajaproteiinien avulla. Tärkeimmät kuljettajaproteiinit ovat [LDL](#) ja [HDL](#) (lisäksi on vielä olemassa esim. [VLDL](#) ja [IDL](#)). LDL ("paha" kolesterolin) kuljettaa erityisen runsaasti kolesterolia maksasta kudossoluihin. HDL ("hyvä" kolesterolin) puolestaan kuljettaa kolesterolia pois kudoksista ja mielenkiintoista kylläkin myös verisuonien seinämistä mihin LDL on kolesterolin jättänyt. Näiden kolesterolia kuljettavien rasvaproteiini-sekoitusten kokonaismääriin ja keskinäisiin suhteisiin voi ihminen vaikuttaa sekä ravinnon että liikunnan avulla.

**Pahat kolesterolit** (LDL) kohoavat jos ihminen syö paljon kovia eläinperäisiä rasvoja, mutta asia ei ole niin yksinkertainen, että välttämällä eläinrasvojen käyttöä pääsee eroon ongelmista. Ensinnäkin ihminen ei pärjää ilman näitä rasvoja ja kohonnut LDL ei sinänsä ole mikään suuri järkytyksen aihe. Jotta LDL:n kuljettama kolesterolin tarttuisi verisuonien seinämiin tarvitaan aina LDL-kolesterolin hapettuminen ("härskiintyminen") ja tulehtuminen, jolloin se rasva vastaan tarttuu seinämiin kiinni ja muodostaa hengenvaarallisen sydän- ja verisuonitautin.

**Hyvät kolesterolit** (HDL) rientävät ihmisen avuksi, sillä ne voivat siivota pois verisuonten seinämistä sinne kerääntyneen kolesterolikerroksen. Kalan rasva nostaa tutkimusten mukaan HDL-kolesterolin määrää, joten kalaa kannattaa nauttia mahdollisimman usein (2-3 kertaa viikossa). Erityisesti omega-3-rasvahapoista on synnytetty hyllykilometreittäin kaikenlaisia kirjoja ja tieteellisiä kirjoituksia. Erittäin tärkeää on todeta, että pitkäkestoinen liikunta kohottaa myös HDL-kolesterolin määrää ja laskee LDL-kolesterolin määrää.

### **Olennainen viesti**

**On syytä syödä monipuolisesti**, kasvis- ja viljavaihtoisia hedelmien ja marjojen täydentämää kuitupitoista suomalaista perusruokaa, tyydyttyneitä eläinrasvoja välttäen, kohtuudella suola käyttäen ja omaksuen liikunnalle myönteinen elämäntapa. Pienen pienikin elämäntavan muutos parempaan suuntaan on hyödyksi. Kokemamme mielihyvän muutokset ruokkivat lisää muutoshaluja. Säännöllinen elämänjärjestys on paras pohja hyvälle ravitsemukselle!

## Suklaamunaus iltapäivälehdessä

**Iltaalehti** ilmestyy aikaisin aamulla aivan kuten [Aamulehti](#). En tiedä ilmestyikö [Päivälehti](#) aikanaan päivällä? Ainakin sen tiedän, että sen lakattua ilmestymästä kesäkuussa 1904 sen tilalle perustettiin aamuyöstä ilmestyvä [Helsingin Sanomat](#). Jo on maailmankirjat sekaisin!

**Sekaisin on mennyt** myös Iltalehden toimittaja - suklaasta. Tänään 13.4.2006 klo 01:09 päivätysssä [jutussa](#) väitetään suklaan syönnin olevan terveellistä. Peräti 8 syytä on syödä suklaata: Ylläpitää terveyttä, alentaa kolesterolia, tasaa PMS-oireita, tekee onnelliseksi, parantaa seksihaluja, pitää nuorena, lievittää kipuja, antaa lisäenergiaa.

**En tahdo olla ilonpilaaja**, vaikka näin aamulla joudunkin toteamaan suklaan terveystieteitä toki todenmukaisiksi, mutta liioitelluiksi nykykäsityksen mukaan. Suklaan ongelmana (todetuista terveystieteistä huolimatta) on kahden keskeisen ainesosan kyky järkyttää elimistön aineenvaihdunta pahasti epäkuuntoon: **rasva** ja **sokeri**. Lähes mitä tahansa suostun pääsiäispöydästä suuhuni panemaan, mutta suklaan jätän kyllä aika vähiin. Esimerkiksi pääsiäisruuhossa on runsaasti terveellisiä antioksidantteja ja kuituja. Mullasta saan paljon terveellisiä kivennäisaineita.

**Listasta puuttui** suklaan eräs hyvä ominaisuus: Ehkäisee [ripulia](#).

**Tässä muutamia** äsken ilmestyneitä aitoja suklaatutkimuksia aamupäivänne ratoksi (englannin kielellä):

Engler MB, Engler MM. The emerging role of flavonoid-rich cocoa and chocolate in cardiovascular health and disease. [Nutr Rev. 2006 Mar;64\(3\):109-18](#)

Ariefdjohan MW, Savaiano DA. Chocolate and cardiovascular health: is it too good to be true? [Nutr Rev. 2005 Dec;63\(12 Pt 1\):427-30](#)

Schroeter H, Heiss C, Balzer J, Kleinbongard P, Keen CL, Hollenberg NK, Sies H, Kwik-Urbe C, Schmitz HH, Kelm M. (-)-Epicatechin mediates beneficial effects of flavanol-rich cocoa on vascular function in humans. [Proc Natl Acad Sci U S A. 2006 Jan 24;103\(4\):1024-9. Epub 2006 Jan 17](#)

Hermann F, Ruschitzka F, Spieker L, Sudano I, Noll G, Corti R. [The sweet secret of dark chocolate]. [Ther Umsch. 2005 Sep;62\(9\):635-7](#)

Heiss C, Kleinbongard P, Dejam A, Perre S, Schroeter H, Sies H, Kelm M. Acute consumption of flavanol-rich cocoa and the reversal of endothelial dysfunction in smokers. [J Am Coll Cardiol. 2005 Oct 4;46\(7\):1276-83](#)

Bernstein DM, Laney C, Morris EK, Loftus EF. False beliefs about fattening foods can have healthy consequences. [Proc Natl Acad Sci U S A. 2005 Sep 27;102\(39\):13724-31. Epub 2005 Aug 3](#)

Scalbert A, Manach C, Morand C, Remesy C, Jimenez L. Dietary polyphenols and the prevention of diseases. [Crit Rev Food Sci Nutr. 2005;45\(4\):287-306](#)

Fisher ND, Hollenberg NK. Flavanols for cardiovascular health: the science behind the sweetness. [J Hypertens. 2005 Aug;23\(8\):1453-9](#)

Fraga CG. Cocoa, diabetes, and hypertension: should we eat more chocolate? [Am J Clin Nutr. 2005 Mar;81\(3\):541-2](#)

## Pikaruoka rasvaisempaa USA:ssa kuin Euroopassa

Tämän viikon [New England Journal of Medicine](#) kertoo taas vaihteeksi rasvasta. Nyt on tapetilla pikaruokan (=roskaruokan) rasvamäärät. McDonald'sin kananuggetit ja ranskalaiset perunat ovat New

York Cityssä epäterveellisempiä kuin vastaavassa McDonald'sin pikarasvaamossa Euroopassa. Tanskalaislääkärit ovat löytäneet transrasvoja Tanskan pikaruokaloiden tuotteista vähemmän kuin 1 gramman verran, mutta yli 10 g New York vastaavista paikoista. Ennätystä transrasvojen määrässä pitää yllättäen Kentucky Fried Chicken Unkarissa - noin 24 g. Transrasva joutuu tuotteeseen paistorasvasta.

**Äskettäin USA:ssa astui voimaan laki**, jossa veloitetaan elintarvikeyritykset ilmoittamaan paljonko heidän tuotteissaan on epäterveellisiä transrasvoja. Kaikenlaista kikkailua ja viivytystaistelua noudatetaan. McDonald's arvioi ranskalaisannoksensa transrasvamäärän alakanttiin. Pienen patistelun jälkeen löytyi oikein ruma lukema 8 grammaa. Tanskassa on astunut voimaan laki, jolla rajoitetaan kaikkien ravintoaineiden transrasvojen enimmäismääräksi 2 %.

**Miten meillä Suomessa?**

Lähde: [NEJM 354: 1650-1652, 2006](#)

## Kilpirauhasen vajaatoiminnassa huomioitava

**Lukijakysymys:**

Mitä, Christer, suosittelet ravinnon suhteen kilpirauhasen vajaatoiminnasta kärsivälle? Tyroksiini lääke näyttäisi toimivan, mutta ajoittain on tosi vetämätön olo ja haluaisin hieman pudottaa painoa. En ole mielstäni lihava, mutta navan kohdalla on paljon läskiä ja hirmuiset jenkkakahvat olen kehittänyt. (*nainen 48-v Keski-Suomesta*)

**Kalvoton mies on kelvoton mies.** Pistän tähän vastaukseksi luentokalvoillani ollutta asiaa:

### Kilpirauhaspotilaiden huomioitava ravinnon suhteen

Kilpirauhasen **vajaatoiminnan** monet oireet ovat meille tuttuja: palelu, aloitekyvyttömyys, muistivaikeudet, kuivan karhea iho, väsymys, luomiturvotus, lisääntynyt ruokahalu, painonnousu, ummetus ym. Näistä oireista on haittaa myös päivittäisessä ruokailussa. Aloitekyvyn puute saattaa lykätä terveellisempien ravintotottumusten pariin siirtymistä, väsymys ja painonnousu ei jaksaa innostaa reippailuun ulkoilmassa. Ratkaisu tähän ongelmaan voi olla vertaistuen hakeminen esim. opintopiiristä, joka pohtii ravintoon ja liikuntaan liittyviä asioita.

Myös kilpirauhasen **liikatoiminnan** oireet kuten esim. uupumus, ärtyneisyys, hikoilu, janontunne, vapina ja painonlasku vaikuttavat ruokailutottumuksiimme. Suolen toiminta voi olla niin vilkasta, että ravintoaineet imeytyvät kovin heikosti. Ärtyneisyys johtaa huolimattomaan syömiseen. Näen tässäkin opintopiirini ja vertaistuen tarjoaman suuren hyödyn sairastuneelle.

Mistään yksittäisestä ruoka-aineesta ei ole suurtakaan haittaa/hyötyä kohtuudella käytettynä. Pistäkää jäitä hattuun esim. keskustelupalstoilla levitetyn **goitrogeenisten** (kaalit, pähkinät, nauriit, retiisit, piparjuuri, sinapinsiemen, lanttu, mansikka, persikka, hirssi ja soiija) **ravintoaineiden** listan suhteen. Nykykäsitys on, että ravintomme on nähtävä kokonaisuutena, jota yksittäiset ravintoaineet normaaleina annoksina eivät horjuta suuntaan eikä toiseen.

On syytä syödä monipuolisesti, kasvis- ja viljavaihtelusta hedelmien ja marjojen täydentämää kuitupitoista suomalaista perusruokaa, tyydyttyneitä eläinrasvoja välttämällä, kohtuudella suolaa käyttäen ja omaksuen liikunnalle myönteinen elämäntapa. Pienen pienikin elämäntavan muutos parempaan suuntaan on hyödyksi. Kokemamme mielihyvän muutokset ruokkivat lisää muutoshalua. Säännöllinen elämänjärjestys on paras pohja hyvälle ravitsemukselle!

## Vajaatoiminnassa voi antaa seuraavia ohjeita:

- perunan on todettu väsyttävän monia entistä enemmän, kokeile perunan korvaamista täysjyväpastalla tai riisillä
- kannattaa käyttää runsaasti ja monipuolisesti kasviksia (virkistävät, sisältävät tärkeitä antioksidantteja ja vitamiineja)
- tutkimuksissa käynyt ilmi, että kilpirauhashormonit vaikuttavat leptiineihin, joiden uskotaan säätelevän näläntunnetta ja vaikuttavan energiatasoon (ratkaisu: pienemmät annoskoot + syödään riittävän usein ja varotaan kovia rasvoja)
- jonkin verran on viitteitä siitä, että huonosti toimiva kilpirauhanen altistaa vyötärölihavuudelle lisäämällä insuliinireseptoreiden määrää rasvakudoksessa (yllättävän vähän tehty tarkkoja tutkimuksia tästä!) (tärkeää pitää verensokeri tasaisena, sillä silloin pysyy myös insuliini tasaisena)
- runsas vatsaontelon rasvakudos (ns. viskeraalirasva) kohottaa riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin sekä sokerin ja rasvan aineenvaihduntahäiriöihin. Sen sijaan pakaroiden ja reisien ylimääräinen rasva ei ole tässä suhteessa yhtä vaarallista.
- kalaa kannattaa syödä, sillä kalan sisältämät omega-3-rasvahapot ovat osoittautuneet terveellisiksi (jotkut voivat mahdollisesti hyötyä omega-3-rasvahapoista pillereinä, mutta tutkimuksia on hyvin vähän tästä kilpirauhaspotilailla)
- olisi hyvä saada täsmällinen tieto päivittäin käytettyjen ravintoaineiden energiasisällöstä (ruokapäiväkirja ja sen asiantunteva tulkinta, mitä niukemmin energiaa, sen parempi)
- Laihduttaminen on yllättävän vaikeaa. Ihmedieettien tulokset eivät ole pysyviä, vaan vanhat ruokailutottumukset palaavat pian takaisin. Hyvä laihdutusruokavalio on sellainen, jota voi noudattaa koko loppuelämän ajan. Ei ole välttämättä oleellista, mitä dieettiä noudattaa, kunhan on johdonmukainen. Poukkoilu sinne tänne on haitallista!
- Ylipainoisilla sanotaan olevan taipumusta lihota, mutta yleensä kysymyksessä on taipumus syödä liikaa. Ihmisen, joka ei pysty hallitsemaan syömistään, ei tulisi pitää kotona varastossa sellaisia ruokia, jotka johtavat toistuvasti vastustamattomaan herkutteluun.
- Psykyen lääkkeet eivät lihota, mutta ne voivat lisätä ruokahalua ja vähentää syömisen kontrollia.
- Tupakointi ei laihduta, mutta se voi korvata ylipainoon johtavia suupaloja. Ylipainoiset, jotka tupakoivat jatkuvasti, eivät vakuuta tupakan laihduttavista ominaisuuksista. Tupakka on huono ja epäterveellinen yritys pitää painoaan kurissa.

## Liikatoiminnassa voi antaa seuraavia ohjeita:

- tutkimuksissa selvinnyt, että liikatoiminnassa muodostuu vähemmän greliiniä, joka säätelee ruokahalua (pitäisi vaan pakottaa itsensä syömään, vaikka ei maistu!)
- elimistö ei saa tarpeeksi energiaa ja mikäli tilanne jatkuu kauan, ollaan varsin pian sellaisessa tilanteessa, että yleiskunto romahtaa (tarkkaile painosi kehittymistä, voimakas painonpudotus normaalipainoisella otettava vakavasti, riittävä energiansaanti taattava, häiriöitä ravintoaineiden imeytymisessä saattaa esiintyä liian vilkkaan vatsan takia)

## Luomuruoka ja seleeni

### Yleisökysymys:

...kuulin luennollasi kun puhuit seleenin lisääntyneestä tarpeesta kilpirauhaspotilaalle ja pidit luomuruokaa ongelmallisena. Nyt olen unohtanut mikä siinä oli ongelmana. Mikä se oli?

**Hyvä luentojeni kuuntelija!** Mukava kun jaksoit tulla kuuntelemaan ravintoluentoani. Seeleni on todellakin tärkeä hivenaine kilpirauhaspotilaille (ja muillekin suomalaisille), sillä seleeni osallistuu aineenvaihduntatapahtumiin tuolla kilpirauhasessa. Varsinkin kilpirauhasen tulehtuessa seleenistä lienee myös erityisen paljon hyötyä. Seeleni toimii nimittäin aktiivisena osana glutationiperoksidaasi-entsyymiä, jolla on antioksidanttivaikutuksia. Tämä entsyymi on tärkeässä roolissa kun elimistömme pyrkii torjumaan tulehduksia. Lisää tietoa "seleenientsyymin" tulehdusta ehkäisevästä vaikutuksesta [tästä](#).

**Sitten varsinaiseen kysymykseesi**, eli miksi niinkin hyvä asia kuin luomuruoka voi muodostua ongelmaksi? En tiedä miten paljon asiaa on tutkittu, mutta päätelen luomuruoan tuotannosta seuraavaa: Luomuruokaa valmistettaessa (esim. vilja- ja lihavalmisteet) ei käytetä teholannoitteita vaan viljapello lannoitetaan luonnon omilla tuotteilla (esim. karjan lanta) ja lihakarjaa kasvatetaan syöttämällä niille viljaa omista pelloista tai muista luomumenetelmällä viljellyistä pelloista. Suomi lienee Euroopan seleeniköyhintä seutua ja tämä oli syy miksi peltolannoitteisiin ruvettiin hallitusti lisäämään seleeniä. Jos näitä kaupallisia peltolannoitteita ei enää käytetä, pelto kuihtuu taas seleeniköyhäksi (en tiedä miten kauan aikaa tähän menee) ja pellolla kasvava vilja ei enää saa maaperästä seleeniä yhtä paljon kuin ennen. Siksi luomuruoka on seleeniköyhää. Ehkä yksipuolisen luomuruoan nauttimisen sijaan kannattaa välillä syödä ihan tavallisesti tuotettua ruokaa, tai sitten voi hankkia seleeniä ravintolisien kautta. Suosittelen monipuolista suomalaista perusruokaa. Lisää tietoa seleenin niukkuudesta maaperässämme [tästä](#).

**On mukava kun lukijat ovat aktiivisia.** [Varpu Tavi](#) muistuttaa, että seleenin puute tulee ongelmaksi vain silloin, jos ei syö muuta kuin leipää ja puuroa... Monipuolisella ruokavaliolla seleenin tarve tyydyttyy helposti, koska sitä on runsaasti munuaisissa, maksassa, anjoviksessa, ravuissa, mustekaloissa, hummereissa, munan keltuaisissa jne. Vallan erinomainen seleenin lähde on parapähkinä: 1-2 parapähkinää päivässä ja seleenin tarve on tyydytetty!

[Parapähkinä](#) tai [Brasilian pähkinä](#) ([Castanha-do-Para](#)) on monelle ehkä tuttu. En tiennytkään, että siinä on näin paljon seleeniä.

## Lopeta roskaruoan syönti!

**Moni varmaan miettii** termiä "roskaruoka" (junk food). Tätä on minulta kysytty kahteen kertaan sähköpostin välityksellä. Kiitos hyvästä kysymyksestä! Miten niinkin ihanasta asiasta kuin ruoka voidaan käyttää niin alentavaa nimitystä kuin roskaruoka? Miksi roskaruoan syönti on niin haitallista? Mitä on roskaruoka? Tähän vastaan tällä kertaa.

**Ensinnäkin, roskaruoka määritellään** [Wikipediassa](#) seuraavasti: *Roskaruoka on ravintosisällöltään epäterveelliseksi luokiteltavaa ruokaa. Usein roskaruoassa on päivittäisiin saantisuosituksiin nähden liikaa jotain yksittäistä ravintoainetta ja tämän lisäksi annoskoot ovat yleisesti katsoen monesti energiapitoisuuksiltaan liian suuria päivittäiseen energiantarpeeseen suhteutettuna. Roskaruoka luokitellaan usein hampurilaiset, pizza ja kebab sekä lähestulkoon kaikenlainen grilliruoka. Tämä luokittelu on kuitenkin virheellinen, koska esimerkiksi perushampurilaisen rasvasisältö on lähellä ravintosisuosituksia ja toisaalta kotiruoka voi olla ravintosisällöltään epätasapainoista. Vastoin yleistä käsitystä kotiruoka ei automaattisesti ole pika- tai valmisruokaa terveellisempää, vaan kotiruoka voi olla runsasrasvaista, sisältää paljon energiaa ja sen vitamiini- ja kivennäisainepitoisuus voi olla niukka. Ravitsemuksellisesti ruokaa täytyisi tarkastella vähintään ateriatasolla, jolloin aterialla nautittavien ruokalajien kokonaisuus on ravitsemuksellisesti ratkaiseva tekijä. Aterian terveellisyyttä ei siis ratkaise sen valmistus- tai ostospaikka vaan aterian sisältö.*

**Wikipedia osuu mielestäni varsin oikeaan** roskaruoan määrittelyssä. Ainoastaan tuo toteamus perushampurilaisen sopivuudesta ravintosisuositusten mittareihin vie harhaan. Mitkään ravintosisuositukset eivät puolla hampurilaisten terveellisyyttä. Tämä tyly tokaisuni hampurilaisen



sopimattomuudesta, ei johdu hampurilaisen sisältämästä rasvasta vaan siitä, että hampurilainen ryöstää nuorelta ja ajattelemattomalta aikuiselta mahdollisuuden ruokailla täysipainoisesti vitamiini-, antioksidantti ja mineraalipitoista perusruokaa. Hampurilaisen sisältämät raaka-aineet ja sen valmistusprosessi ovat ongelmallisia.

**Miksi roskaruoan syönti on niin haitallista?** Sen lisäksi, että se ryöstää mahdollisuuden ruokailla terveellisesti suomalaista perusruokaa, roskaruoan haitallisiin ominaisuuksiin kuuluu sen aiheuttamat lukuisat terveydelliset haitat. Kun tilauksesta luin sattumalta tänään [Aftonbladet-lehdestä](#) 30-vuotiaana kuolleen miehen tarinan. Mitä tätä kaunistelemaan: Hän kuoli sydän- ja verisuonitautiin ja sydänkohtaukseen aivan liian nuorena. Miehestä sanotaan, että hän rakasti roskaruokaa ja söi sitä usein, liikunta jäi tosi vähäiseksi ja hän oli ylipainoinen. Hänen viime vaiheistaan kerrotaan seuraavaa: *Månaderna innan han dog försökte Daniel Björkman ändra sitt liv eftersom han hade smärtor i bröstet och andningssvårigheter. "Han slutade röka. I efterhand har vi fått höra att han uppsökte vårdcentralen. Men de skickade hem honom med rådet att ta några Alvedon utan att ens ha kontrollerat blodtrycket."* När han gick till skolsköterskan insåg hon hur allvarligt det var. Hon ordnade en ny tid på vårdcentralen åt honom, men på vägen dit fick han hjärtinfarkten. (Muutama kuukausi ennen kuolemaansa Daniel Björkman yritti muuttaa elämäntapojaan, sillä hänellä oli ollut rintakipuja ja vaikeuksia hengittää. "Hän lopetti tupakanpolton. Jälkeenpäin saimme kuulla, että hän kävi terveystarkastuksessa. Mutta ne lähettivät hänet kotiin määräten hänelle Alvedonia [AstraZeneca, särkylääke, parasetamoli] tarkistamatta edes hänen verenpaineensa." [Danielin vanhemmat kertovat näin] Kun hän meni kouluterveydenhoitajalle, todettiin miten vaikea hänen tilaanteensa on ja terveydenhoitaja kirjoitti lähteen terveystarkastukseen, mutta matkalla sinne hän sai sydänkohtauksen.)

**Lopeta roskaruoan syönti!**

## XXL johtuu liian vähäisestä ZZZ:stä

**Unitutkijat ovat kokouksessaan USA:ssa pistäneet hulinaksi!** Nyt väitetään, että liian vähäinen uni (ZZZ) johtaa ylipainoon (XXL). Tämä johtuisi siitä, että liian vähäisen unen myötä hormonimme, jotka säätelevät mm. ruokahalua, menevät sekaisin. Liian korkea [greliini](#) ja liian matala [leptiini](#) synnyttää kontrolloimattoman ruokahalun. Tähän minä en jaksa uskoa.

**Oli siellä kokouksessa** yksi järkeväkin kommentti kuultavissa: *Kun ihmiset nukkuvat vähemmän, heillä on enemmän aikaa syödä.* Tähän minäkin uskon.

Lähde: [Science News Online 169 \(13\): 195, 2006](#)

## Syö kevyesti - elä pitempään

**Amerikan keskilännessä** sijaitsevan St. Louisin Washington yliopiston lääketieteen tutkijat ovat havainneet, että ruoan kalorimäärää laskemalla voidaan taata pitempi elämä. Tämä edellyttää kuitenkin alustavien tutkimusten mukaan, että huolehditaan kevyempien ravintoaineiden ravitsemuksellisesta arvosta. Siellä käynnistyy nyt pitkäaikaistutkimus missä etsitään täsmällistä tietoa kevyemmän ruokailun terveystuloksista.

**Tutkimusta johtava** tohtori Luigi Fontana on työryhmineen havainnut, että noin kuuden vuoden kevyempi ruokailu pitää sydämen nuorena. Työryhmä Penningtonin biolääketieteen laitokselta

Louisianan valtionyliopistossa ilmoittavat kevytruokailun puolella vuodessa vaikuttavan merkittävästi kahteen seikkaan jolla on merkitystä ikääntymisessä: insuulinitasot laskevat ruokailujen välissä ja kehon lämpötila laskee.

**Kuten kaikki tiedämme**, vähäkalorisen ruokavalion varassa eläminen on taitolaji varsinkin USA:ssa. Amerikkaan onkin perustettu kaloriköyhää ja ravitsevaa ruokaa syövien yhdistys (Calorie Restriction with Optimal Nutrition, CRON). Aika näyttää onko tällä yhdistyksellä tulevaisuutta.

**Vaikka tässä tutkimuksessa** ei varsinaisesti puututa laihduttamiseen, haluaa tohtori Fontana tiedottaa, että lihavilla ihmisillä on riesana kehon jatkuva, heikohko krooninen tulehdustila, joka näyttäisi altistavan ennenaikaiselle vanhenemiselle. Ylipainon noustessa huomattavasti, tämä tulehdustila nousee jo merkittävään rooliin ihmisen sairastelussa. Senkin takia kevyempi syöminen siis lisää elinvuosia.

Fontana: *We know people on calorie restriction will lose weight, but this study isn't a weight-loss study. We're hoping to learn more about whether calorie restriction can alter the aging process.*

Heilbronn: *Our findings suggest that 2 biomarkers of longevity (fasting insulin level and body temperature) are decreased by prolonged calorie restriction in humans and support the theory that metabolic rate is reduced beyond the level expected from reduced metabolic body mass. Studies of longer duration are required to determine if calorie restriction attenuates the aging process in humans.*

Holloszy: *We want to learn whether calorie restriction can reverse some of these markers of aging in healthy young people. It's going to be many years before we know whether calorie restriction really lengthens life, but if we can demonstrate that it changes these markers of aging, such as DNA damage and inflammation, we'll have a pretty good idea that it's somehow influencing the aging process at the cellular level.*

**Kevyempää ja pidempää elämää toivottaa christer!**

**Lähteet:**

[Medical News Today, 10.4.2006](#) (Thinner And Younger By Eating A Low-calorie Yet Nutritionally Balanced Diet)

Fontana L. Excessive Adiposity, Calorie Restriction, and Aging. [Journal of the American Medical Association 295 \(13\): 1577-1578, 2006](#)

Heilbronn Leonie K ja 14 muuta tutkija Penningtonin työryhmästä. Effect of 6-Month Calorie Restriction on Biomarkers of Longevity, Metabolic Adaptation, and Oxidative Stress in Overweight Individuals. [Journal of the American Medical Association 295 \(13\), 2006](#)

Meyer TE, Kovacs SJ, Ehsani AA, Klein S, Holloszy JO, Fontana L. Long-term caloric restriction ameliorates the decline in diastolic function in humans. [Journal of the American College of Cardiology 47: 398-402, 2006](#)

## **Kaurapuuron ylistystä Helsingin yliopistossa**

**Filosofian lisensiaatti [Liisa Johansson](#)** väittelee tänään tohtoriksi Helsingin yliopiston maatalousmetsätieteellisessä tiedekunnassa. Väitös kuuluu elintarvikekemian alaan ja käsittelee kaurapuuron ominaisuuksia.

**Kaurapuuro on mitä suositeltavinta aamiaisruokaa.** Kaurapuurossa kaura on parhaimmassa mahdollisessa muodossa. Tämä seikka ilmenee tuoreessa väitöstutkimuksessa.

Ruoanvalmistusmenetelmä vaikuttaa ratkaisevasti siihen, miten kauran terveysvaikutuksia aikaansaava ainesosa betaglukaani elintarvikkeessa käyttäytyy.

**Kauran betaglukaanilla** on todettu monia terveyttä edistäviä vaikutuksia. Se vaikuttaa suotuisasti mm. veren kolesteroli- ja sokeritasoihin sekä insuliinin toimintaan elimistössä. Keittäminen näyttäisi tutkija Johanssonin mukaan kaikkein selvimmin lisäävän betaglukaanin liukoisuutta. **Leivonta vähensi liukoisen betaglukaanin määrää**, joten leivästä ja leipomotuotteista sitä ei välttämättä saa kovin tehokkaasti, Johansson arvelee. Myös kuivaus vähensi betaglukaanin liukoisuutta.

**Johanssonin mukaan** betaglukaania tulisi saada noin kolme grammaa päivässä, jotta siitä olisi terveydelle hyötyä. Tämän määrän saa noin 1,5 lautasellisesta kaurapuuroa. Yksikin lautasellinen riittää, jos hiutaleitten sekaan on lisätty kauralesettä.

**Lähde:** [Verkkouutiset, 7.4.2006](#)

## Limsapullon bentseenivaara - liioittelua?

**Bentseeni on tunnettu [karsinogeeni](#)**, eli syöpää aiheuttava aine. Sitä väitetään kehittyvän myös virvoitusjuomissa natriumbentsoaatin reagoiessa C-vitamiinin kanssa. [Natriumbentsoatti](#) (E211) on yleinen [säilöntäaine](#), jota käytetään paljon elintarviketeollisuudessa. Nyt en oikein jaksa uskoa, että tämä bentseeni muodostuisi ongelmaksi virvoitusjuomissa, sillä useat marjat ja hedelmät sisältävät luonnostaan natriumbentsoattia ja C-vitamiinia.

**Sen verran usein** olen viime aikoina ollut vaikeuksissa mielipiteineni, että nyt aion pitää sanani makeina ja hunajaisina, mikäli joutuisin syömään sanani. Kitkeriä sanoja on ikävämpi syödä. Perrier-yhtiö ei ollut kovin tyytyväinen kun älyttömän pienet bentseenimäärät heidän virvoitusjuomissaan, pakottivat yhtiön vetämään markkinoilta miljoonia pulloja virvoitteita. [Coca-Cola-yhtiö](#) väittää bentseenialtistuksen olevan huomattavasti merkittävämpää liikenteen pakokaasuista kuin virvoitepullosta.

**Eriyksen aktiivisena asiassa** häärää professori [Glenn Lawrence](#) Long Islandin yliopistosta USA:ssa, joka vuonna 1993 julkaisi tutkimuksensa tiedelehdessä Journal of Agricultural and Food Chemistry, jossa hän epäili tätä natriumbentsoaatin ja C-vitamiinin yhteisvaikutuksesta mahdollisesti syntyvää bentseenivaaraa. Hän epäili yritysten lisäävän C-vitamiinia lähinnä markkinointimielessä. [PubMed-tietokanta](#) ei tuo esille mitään merkittävää. Jos tiedätte tästä asiasta jotakin enemmän niin antakaa tulla sitä sähköpostia.

**Lähteet:**

[Effect Measure, 5.4.2006](#) (Benzene in soft drinks, follow-up)

[Times, 2.3.2006](#) (Soft drinks found to have high levels of cancer chemical)

## Ylipaino on krooninen tulehdustila

**Karoliinisen Instituutin tuoreessa väitöskirjassa** saadaan uutta tietoa nuorten ylipainon seurauksista. Sydän- ja verisuonisairaudet voivat puhjeta ylipainoisille nuorille jo 40-50-vuotiaana! Tämä on 20-30 vuotta tavallista aikaisemmin. Julia Wärnbergin tutkimuksen kohteena oli 500 espanjalaista 13-18-vuotiasta nuorta. Tutkimus kuuluu osana EU:n rahoittamaan HELENA-projektiin.

**En tiennytkään**, että Espanja on yksi niistä Euroopan maista, joissa on eniten ylipainoisia lapsia. Liikunnalla pyritään jatkossa vaikuttamaan ylipainoisten nuorten tulehdusarvoihin. Mukaan jatkotutkimuksiin on tarkoitus ottaa 3 000 nuorta kymmenestä Euroopan maasta.

**Lihavuudessa tulehdusproteiinien arvot ovat koholla.** Aiemmin olen kirjoittanut tästä aiheesta seuraavasti:

[Lihavuus on tulehdustauti - mikä sytyttää tulen?](#) (J. Clin. Invest. 116: 33-35, 2006) Tohtorit Jaap G. Neels ja Jerrold M. Olefsky heittävät mielenkiintoisen kommentin lihomisesta.

Tulehdustilan sytyttäjäksi rasvakudoksessa ehdotetaan [CCL2:sta](#) (chemokine (C-C motif) ligand 2), joka houkuttelee makrofageja rasvakudokseen ja näin aiheutuisi tulehdus. Artikkelini menee komeasti ymmärrykseni yli, joten jätin tämän tiedon tähän lähinnä jonkun asiantuntijan pohdittavaksi.

**Lähteet:** [MediUutiset, 5.4.2006](#), [Pressmeddelande Krolinska Institutet, 5.4.2006](#)

**Väitöskirja:** [Julia Wärnberg](#). Inflammatory status in adolescents; The impact of health determinants such as overweight and fitness, 2006

## Atkinsin dieetti ei sovi odottavalle äidille

Kirjoitettu 4.4.2006, tärkeä lisäys tehty 5.4.2006

**Euroopan umpierityksen tutkijat** (endokrinologit) ovat koolla Glasgowissa Skotlannissa. Tohtori Rebecca Reynolds on tutkinut alakarppaajien (vähäisiä määriä hiilihydraattia nauttivien) lapsia ja todennut näissä epätavallisen korkeita kortisolitasoja. Kortisoli on tyypillisesti koholla silloin kun on stressi. Erityisen korkeaksi näiden lasten (jotka nykyään ovat lähes 30 vuotta vanhoja) kortisoli nousi kun he joutuivat suorittamaan erilaisia henkisesti kuormittavia testejä. Tohtori Reynolds päätyy suosittelemaan odottaville äideille monipuolista sekaruokaa.

**Dr Rebecca Reynolds, study leader**, said: *This study adds to the increasing evidence of the importance of the maternal diet and suggests that one of the ways in which it can have these long term effects is by permanently altering stress hormone levels. We don't know why this occurs - it may be that the baby is put under stress during pregnancy which causes irreversibly high levels of cortisol.* Dr Reynolds also suggested that popular low-carb diets, such as Atkins, should be avoided during pregnancy.

**Rakkaat alakarpit**, älkää turhaan nostako kortisolitasojanne minun kirjoitteluni takia! Tärkeintä on, että olette itse tyytyväisiä ruokavalioonne. Olkaa siinä johdonmukaisia. Sallikaa kuitenkin kriittisiä kannanottoja ruokavaliostanne.

## LUKIJAPALAUTE

**Olen saanut lukijapalautetta** Atkinsin dieettiin perehtyneeltä [Varpu Tavilta](#), jolla ei noussut kortisoli- eikä adrenaliinitasot kirjoituksiani lukiessaan! Hän tahtoo tuoda arvokkaan lisän tähän referoimaani kongressiesitelmään. Olen tähän tuonut otteita hänen kirjeestään minulle ja lisännyt jonkin verran ehdotuksia linkeiksi mistä saa tarvittaessa lisätietoja.

**Varpu pitää virheellisenä lähtökohtana** tässä tohtori Reynoldsin tutkimuksessa seuraavia kohtia:

### 1) Tutkijat eivät ole perehtyneet Atkinsin dieettiin

**Kun Atkinsin dieetistä uutisoidaan**, huomaa että niin tutkijat, kommentoijat kuin toimittajatkaan eivät ole lukeneet Atkinsin kirjoja. Atkinsin dieetin induktiovaiheessa (katso [karppaamisen FAQ](#)), joka tavallisesti kestää noin kaksi viikkoa, syödään hiilihydraatteja 20 g päivässä. Sen jälkeen määrää nostetaan vähitellen jokaisen omalle hyvän olon tasolle. Tämä jälkimmäinen halutaan yleensä unohtaa. Kirjassaan [Pysy nuorena kaiken ikää Atkins](#) suositteli täysjyväviljaa, hedelmiä,

marjoja ja paljon, paljon kasviksia terveellisen ruokavalion pohjaksi (tämä on asia jonka monet alakarpitkin unohtavat).

**Atkins on muodostunut** jonkinlaiseksi symboliksi ja peikoksi, jota kauhistellaan, vaikkei tiedetäkään mitä se on. Niinpä syntyy semmoisia hassuja tilanteita, että ihminen, joka ei koskaan ole ollut Atkinsin dieetin kannattaja, joutuu toistuvasti sitä puolustamaan!

**Mitä tulee vähähiilihydraattisuuteen ja raskauteen**, niin siinä [Ilkka Salmenkaidan ja Varpu Tavin](#) kanta on, että niin kauan kuin asiasta ei ole tutkimuksia, on parasta pitäytyä hyväkarpissa (tarkoittaa keskittymistä hiilihydraattien laatuun, ei niinkään määrään). Eli syödään hiilihydraattitietoisesti (tämä on Varpun keksimä, osuva termi!).

## 2) Ruokavalion todellinen sisältö tuossa tutkimuksessa ei selvinnyt.

**Varpu tekee hyviä kysymyksiä:** Mitä pidetään vähähiilihydraattisena ruokavaliona? Mitä nuo henkilöt oikeasti söivät? Hampurilaispihvejä mikrossa lämmitettyinä, sekavihanneksia pussista??

**Varpu pitää hiilihydraattitietoista ruokavaliota** odottavalle äidille kaikkein parhaana vaihtoehtona. Esimerkiksi raskausajan diabetesta hoidetaan hiilihydraattitietoisella ruokavaliolla, vaikka lääkärit eivät sitä sillä nimellä nimitäkään. Käytännön kokemukset raskausajasta ja hiilihydraattitietoisesta ruokavaliosta Suomessa ovat osoittaneet, että niin äiti kuin lapsikin voivat paremmin hiilihydraattitietoisella ruokavaliolla. Päinvastoin kuin tohtori Reynoldsin tutkimuksessa, lapset ovat huomattavasti tyytyväisempiä ja rauhallisempia Atkinsin dieetillä. Varpu epäilee sen johtuvan riittävästä rasvan saannista, ei niinkään siitä seikasta, että vähennettäisiin hiilihydraatteja. Ruokavalion johdonmukainen noudattaminen on tärkeää. Ei pidä mennä median kohujuttujen perään! Ruokavalion perustaksi odottavalle äidille (ja kaikille muillekin) voi suositella kasviksia, proteiinia ja rasvaa riittävästi. Marjoja, hedelmiä ja täysjyväviljaa syödään kohtuullisesti. Mitä ihmeen vikaa tässä ruokavaliossa on odottavalle äidille, kysyy Varpu Tavi vielä lopuksi.

**Kiitos kommentista!**

**Lähde:** [Medical News Today, 4.4.2006](#)

## Amerikkalaisten lihomiselle ei näy loppua

**JAMA kirjoittaa** viimeisimmässä numerossaan amerikkalaisten lihavuusepidemian jatkuvan entiseen tahtiin vuosina 1999-2004. Ainoastaan naisten osalta on näkyvissä pientä toivon kipinää. Miehet ja lapset paisuvat entistä enemmän.

*The prevalence of overweight among children and adolescents and obesity among men increased significantly during the 6-year period from 1999 to 2004; among women, no overall increases in the prevalence of obesity were observed. These estimates were based on a 6-year period and suggest that the increases in body weight are continuing in men and in children and adolescents while they may be leveling off in women.*

**Lähde:** Ogden Cynthia L, Carroll Margaret D, Curtin Lester R, McDowell Margaret A, Tabak Carolyn J, Flegal Katherine M. Prevalence of Overweight and Obesity in the United States, 1999-2004. [JAMA 295: 1549-1555, 2006](#)

## Suomessa pelataan vyötärölihavuuden suhteen venäläistä rulettia

**Laatuverkostokoordinaattori Klas Winell** pitää suomalaisten lihomista venäläisenä rulettina. Keskivartalolihavuus on merkki uhkaavasta aineenvaihduntahäiriöstä, johon liittyy suuri sydän- ja verisuonitautivaara ja se on myös varoitussignaali uhkaavasta aikuistyyppin sokeritaudista. Keskivartalolihavat verenpainepotilaat ovat erityisen suuressa vaarassa sairastua valtimotauteihin ja sokeritautiin.

**Laatuterveyskeskusten** Armaan päivän-kampanjassa mitattiin lähes 10 000 potilaan vyötärön ympäryys. Kampanjassa oli mukana 48 terveyskeskusta eri puolilla Suomea. Mittauksessa 45 prosenttia miehistä ja 46 prosenttia naisista oli vyötärölihavvia. Vyötärölihavuuden rajana oli miehillä 100 senttimetriä ja naisilla 90 senttimetriä.

**Diabetesliiton laatupäällikkö** Klas Winell on pitänyt tulevaisuuden pelottavimpana uhkana diabeteksen jatkuvan lisääntymisen. Näkymät ovat niin hurjat, että Klas Winell puhuu [diabetestsunamista](#).

**Lähde:** [MediUutiset, 4.4.2006](#)

## Lukiotytöt laihduttavat Amerikassa

**Peräti 83% amerikkalaisista lukiotyöistä laihduttaa.** Näin väittää tohtori Brenda Malinauskas työryhmineen Itä-Karoliinan Yliopistossa (East Carolina University, Greenville) USAssa. Peräti 80% ilmoitti harrastavansa liikuntaa laihdutusmielessä. Lähempi tarkastelu kuitenkin osoitti, että 32%:lle liikunta oli pelkkää sanahelinää ja vain noin 19% tytöistä liikkui painonhallinnan kannalta merkittävästi. Muita painonhallinnan menetelmiä oli: vähärasvaisten ravintoaineiden suosiminen, sokerin välttäminen, annoskokojen pienentäminen ja kalorien tarkkailu. Turmiollisin tapa laihtua oli tupakoinnin aloittaminen (9%). Todella epäterveellistä oli myös aamupalan yli hyppääminen. Tällaista hyppelyä harrasti peräti 32% tytöistä.

**Lähde:** [Nutrition Journal 5:11 doi:10.1186/1475-2891-5-11, 31.3.2006](#)

## Taivaallista alkoholia tarjolla

**Tähtitieteilijät ovat havainneet omassa galaksissamme, Linnunradalla, jättiläismäisen metyylialkoholipilven.** Brittiläisen [Jodrell Bankin observatorion](#) mukaan pilvi on leveydeltään yli 450 miljardia kilometriä. Aiemmin Lisa Harvey-Smithin johtama tutkimusryhmä löysi lähes yhtä suuren metyyliipilven samalta Linnunradan alueelta, joka on saanut nimen [W3\(OH\)](#). Metyylialkoholi (metanoli, puusprii) ei ole myrkyllisyytensä vuoksi ihmisten nautittavaksi sopivaa, hankintavaikeuksista puhumattakaan. Linnunrata liikkuu avaruuden halki nopeudella 130-1000 km/s (nopeutta ei osata tarkkaan sanoa), joten janojuoman kiinni saamiseen tarvitaan aika nopea kulkuneuvo.

**Lähde:** [Verkkouutiset, 4.4.2006](#)

## Miten pysyt nuorekkaana?

**Uudessa tanskalaisessa kaksostutkimuksessa** saamme vihiä siitä mitä kannattaa tehdä jos haluaa säilyttää nuorekkaan ulkonäkönsä:

- hanki korkea yhteiskunnallinen asema
- vältä masennusta
- mene naimisiin



## Tutkimuksessa löydettiin yleisimmiksi vanhentaviksi ominaisuuksiksi:

- auringossa oleskelu
- tupakointi
- matala painoindeksi (BMI)

**Yllä mainitut ympäristötekijät** näyttävät vaikuttavan siihen, miltä ikääntyneet ihmiset näyttävät suhteutettuna heidän ikäänsä. Tutkimukseen osallistui 1826 yli 70-vuotiasta kaksosta. Heistä otettiin korkealaatuinen valokuva, jota sitten arvioi 10 sairaanhoitajaa antaen henkilölle ikäarvion. Osallistujat kertoivat lisäksi terveydentilastaan ja mahdollisesta altistumisestaan ympäristötekijöihin. Osoittautui, että tupakointi, altistuminen auringon säteilylle, masennus ja alhainen painoindeksi kohottivat merkittävästi sairaanhoitajien arviota miesten ja naisten iästä. **Parisuhteessa eläminen** näytti puolestaan hidastavan ikääntymisen vaikutuksia ulkonäköön. Tutkimus vahvistaa aikaisempia tutkimustuloksia, joiden mukaan tupakointi ja auringon säteily vanhentavat ihoa. Myös ikääntyneiden alhainen painoindeksi näyttäisi vanhentavan ihoa. Alhainen painoindeksi voikin olla merkki jostakin vakavasta sairaudesta. Perintötekijöillemme emme voi mitään, mutta voimme ehkä näyttää ikäisiämme nuoremmilta ilman plastiikkakirurgiaa: välttää tupakointia ja liiallista auringonottoa. Tutkimusryhmää johtaneen tohtori Kaare Christensenin [muita tutkimuksia](#) löytyy runsaasti.

**Lähde:** [Age and Ageing 35\(2\): 110-115, 2006](#) ja [Tohtori.fi, 4.4.2006](#)

## Vesikrassi - Teräsmiehen ruokaa?

**Muistattehan Kippari-Kallen** salaisen aseensa: [pinaatin](#)? [Telegraph](#)-lehdessä Judith Woods jatkaa suosittua superruokaa palstaansa. Nyt on vuorossa [vesikrassi](#). Onko vesikrassi todellakin [Teräsmiehen](#) (engl. [Supermies](#); [Superman](#)) ruokaa? Siltä vaikuttaa - lukekaa tämä:

### **Mikä vesikrassissa on niin ihmeellistä?**

**Judithin mukaan** vesikrassissa on paljon fenylylietyyli isotiosyanaattia (engl. phenylethyl isothiocyanate ; PEITC). Tällä aineella saattaa olla syöpäsuoja tuhoava vaikutus (lupaavia tutkimustuloksia tästä löytyy jo jonkin verran) . Lisäksi vesikrassissa on rikkiyhdisteitä, jotka kuulemma suojaavat ihmisen soluja syöpä-aiheuttavien aineiden vastaan. Minulla on itselläni sellainen teoria, että kaikki ne kemialliset suojakeinot (esim. antioksidantit), joita kasvi tuottaa suojelemaan itseään auringonvaloa vastaan, suojaavat myös ihmistä. Anteeksi jos olen aivan hakoteillä.

**Lisää vesikrassin ylistystä:** Vesikrassi on erinomainen C-vitamiinin lähde. Siinä on enemmän kalsiumia kuin maidossa ja enemmän rautaa kuin Kippari-Kallen suosimassa pinaatissa ja siinä on vielä lisäksi paljon foolihappoa sekä beetakaroteenia (A-vitamiinin esiaste). Judith Woodsin mukaan jotkut syövät vesikrassin lehtiä menestyksellisesti migreeniin.

**Kevyt lähde:** [Telegraph, 1.4.2006](#)

### **Tieteellisiä tutkimuksia:**

Rose P, Huang Q, Ong CN, Whiteman M. Broccoli and watercress suppress matrix metalloproteinase-9 activity and invasiveness of human MDA-MB-231 breast cancer cells. [Toxicol Appl Pharmacol. 209 \(2\): 105-113, 2005](#)

Chiao JW, Wu H, Ramaswamy G, Conaway CC, Chung FL, Wang L, Liu D. Ingestion of an isothiocyanate metabolite from cruciferous vegetables inhibits growth of human prostate cancer cell

xenografts by apoptosis and cell cycle arrest. [Carcinogenesis 8: 1403-1408, 2004](#)

Chen YR, Han J, Kori R, Kong AN, Tan TH. Phenylethyl isothiocyanate induces apoptotic signaling via suppressing phosphatase activity against c-Jun N-terminal kinase. [J Biol Chem. 277 \(42\): 39334-39342, 2002](#)

Xiao D, Singh SV. Phenethyl isothiocyanate-induced apoptosis in p53-deficient PC-3 human prostate cancer cell line is mediated by extracellular signal-regulated kinases. [Cancer Res. 62 \(13\): 3615-3619, 2002](#)

## Sydämellisiä terveisiä Sydänviikolla

**Sydämellisiä terveisiä** Miehen mittaisesta tapahtumasta Caribia-hallista Turussa. Nyt jo viidettä kertaa järjestetyt [Miesten Messut](#) kokosivat viikonlopuksi miehet riehumaan. Tapahtumaisäntinä toimivat veikeä Janne Porkka (lauantaina) ja kaunis Miia Salminen (sunnuntaina). Tarjolla oli pöytäjäkkiekkoa, Pyy Brothersia, Varietee Velvetiä, tietoiskuja, testirataa, sumo-painia, Nesteen Soutajien ja Dooristen Sisäsoudun kuntoviesti, Turun AMK:n Taidelinjan sirkuskouluu, julkkispitoista Men & Fashion '06 muotishowta jne.

**Olin itse siellä** vaatimattomassa roolissa pitämässä kolme viihteellistä luentoa miesten painonhallinnasta.

**Ajatelkaa sydäntänne:** Nyt on [sydänviikko!](#)

## Kirkasvalohoito lihottaa

Tiedelehti [Int Zeitschr Lichtnahrung](#) käsittelee viimeisimmässä numerossaan laajasti [kirkasvalohoidon](#) roolia lihavuudessa. Kirkasvalohoito on osoitettu tehokkaaksi keinoksi ehkäistä [kaamosmasennusta](#) ja lievempiäkin pimeinä vuodenaikoina toistuvia oireita. Oikein ajoitettuna kirkasvaloaltistus lieventää myös vuorotyön ja pitkien lentomatkojen aiheuttamaa raskautta. Valitettavasti tähän hoitoon liittyy sivuoireena [liikalihavuus](#). Kirkasvalohoitoa säännöllisesti käyttäneiden koehenkilöiden [painoindeksi](#) (BMI) nousi merkittävästi verrattaessa kontrolliryhmään. "**Kirkasvalohoitojen yleistymisen** länsimaissa on yhteydessä lihomiseen", sanoo tutkimusta johtanut tohtori Scharf-Klar. [Kansanterveyslaitos](#) on asettanut työryhmän pohtimaan suositun vaihtoehdoruokavalion, [valoravinnon](#), osuutta ravitsemuksessa. Toistaiseksi ohjeena on välttää altistumista auringonvaloon enemmän kuin 1-2 tuntia päivässä ja kirkasvalohoidoista on syytä luopua kokonaan ennen kuin selviää näiden hoitojen mahdollinen yhteys länsimaiseen lihavuusepidemiaan.

[Lääkelaitos](#) tarkistaa **lähiaikoina** kaikkien markkinoilla olevien kirkasvalolaitteiden tuotetiedot ja varmistaa, että niissä olevat lamput ovat mahdollisimman vähäenergisää, turvallisia ja käyttötarkoitukseensa soveltuvia.

Kirkasvalohoito ei minun ymmärtääkseni ole yhteydessä lihomiseen. Repsahdin [aprilipilan](#) pariin, sorry!

**Seuraava Christerin Ravintouutinen (No. 8) ilmestyy touko-kesäkuun vaihteessa vuonna 2006.**