

Christerin ravintouutisia numero 8, toukokuu 2006

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 8, toukokuu 2006.....	1
Johdanto	2
UUTTA!.....	3
KESÄTARJOUS.....	3
Nuorten urheilijoiden hemoglobiiniarvot.....	3
Ylempien hengitysteiden infektiot vaanivat urheilijaa	4
Urheilijoita on aika helppo huijata.....	4
Flavonoideista haittaa lääkkeiden imeytymisessä.....	5
Harjaatko hampaasi myrkyillä?	6
Välipalaton laihdutuskuuri.....	8
Metabolisen oireyhtymän yhteys lisäkilpirauhaseen selvitetty.....	9
Kivuliaat kilpirauhastulehdukset.....	9
Aliravittuja ylipainoisia.....	10
Pienillä lapsilla isot ongelmat	11
Nauru on lääke	12
Kahvi on terveellistä	12
Vitamiinipohdintoja	13
Lihavilla kohonnut rintasyöpäriski	14
Liike on lääke.....	14
Pohjois-Karjala-projektia kehuaan USA:ssa.....	15
Väitetään urheilijoiden käyttävän paljon lääkkeitä.....	15
Maukkaita ruokajuttuja	16
Tyhjä lautanen, tyhjä pää	17
Ei mikään vähäinen ravintokirja	18
Tomaatti päivässä pitää lääkärin loitolla.....	20
Täyshedelmämehua voi suositella lapsille.....	21
Ravinto herättää tunteita	21
Transrasvat eivät mene avaimenreiästä läpi.....	22
Urheilusuorituksen parantamisesta pitkä vuodatus.....	23
Huippu-urheilija kestää nestevajetta paremmin kuin harrastelija.....	26
Kahvia ei muuten naisten kannata juoda!	26
Kielletyt lääkeaineet ja menetelmät urheilussa 2006.....	27
Kasvuhormonissa ja insuliinissa voi olla pitkän iän salaisuus.....	30
15 tapaa elää kauemmin.....	30
Älä päästä lastasi lihomään!.....	31
Laihdu ilman nälkää.....	31
Acai - maailman terveellisin marja?	32
Lompakon laihdutuslääke Tanskasta	33
Vegaani ei saa olla huolimaton	33
Nutrigenomiikka tulee - oletko valmis?.....	34
Liikunta auttaa närästykseseen.....	35
Liikunta ja CRP.....	36
Älä missään nimessä lue tätä!	36

Johdanto

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



**FORUM
DATORUM**
Bio-Vita

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

START

BRIDGESTONE

st1

Ä
ALANDSBANKEN

MälöMarin
Oy LillmälöBåt Ab

LÄHI
VAKUUTUS

PAROC

ASPO

FINNSEMENTTI

KESKO

KARHU
SPORTS

RAISIO

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



**Suomen
Kilpirauhasliitto ry**

Sköldkörtelförbundet
i Finland rf

Suomen Kilpirauhasliitosta:

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

**Puh: 09-8684 6550
toimisto@kilpirauhasliitto.fi**

UUTTA!

Suosituksen jatkuvasti täydentyvän ravinto-oppaan "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" (viimeksi päivittynyt 1.6.2006) täydet lukuoikeudet 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)
- 3) saat viikon sisällä sähköpostilla ohjeita, henkilökohtaisen salasanasi ja ensimmäisen uutiskirjeen

http://www.sportmixer.fi/Ravinto_opas.pdf (tarvitaan salasana, maksaa 10 €/vuosi)
http://www.sportmixer.fi/Ravinto_opas_lukuversio.pdf (ilmainen demo, noin 10% 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)

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

KESÄTARJOUS

Katso Ravintouutiset nro 7!

Nuorten urheilijoiden hemoglobiiniarvot

Vuoden 2002 nuorten pikaluistelun MM-kisoissa kaikilta urheilijoilta mitattiin veriarvot Maailman Luisteluliiton (International Skating Union) toivomuksesta. Kun verikokeita verrattiin

urheilua harrastamattomiin todettiin, että urheilijoiden hemoglobiiniarvot olivat jonkin verran alemmat. Eli, aikuisurheilijoiden tapaisia korkeita hemoglobiiniarvoja ei löydetty.

Lähde: [Int J Sports Med 27\(4\): 283-288, 2006](#)

Ylempien hengitysteiden infektiot vaanivat urheilijaa

Ranskalaisen tutkimuksen mukaan urheilijat saavat herkästi infektoita ylemissä hengitysteissä. Tässä tutkittiin erityisesti miten limakalvojen pinnoilla oleva immunoglobuliini A (IgA) käyttäytyy kovaan rasitukseen joutuvassa triatlonistissa. Urheilijat (8 kpl) osallistuivat vuoden 2001 French Iron Tour - sarjaan. Syljestä kerättiin näytteitä eri vuorokauden aikoina. Tuloksissa huomattiin, että useisiin peräkkäisiin triatlonkisoihin osallistuneissa urheilijoissa IgA laski merkittävästi ja saattoi olla osasyyllisenä kilpailun jälkeiseen vilustumiseen.

Lähde: [Int J Sports Med 27\(5\): 389-394, 2006](#)

Urheilijoita on aika helppo huijata

Alunperin kirjoitettu 27.5.2006, tekstiä lisätty 31.5.2006

Tämä on aika hurja selostus. Ravintolisiin sokeasti uskovat urheilijat jättänevät tämän lukematta! Sillä tässä todistetaan, että lumevaikutus (plasebo) huijaa urheilijoita parempiin suorituksiin. Tämä asia on ollut tiedossa jo kauan, mutta hyvin kontrolloitujen kokeiden järjestäminen on aina ongelmallista. Nyt näyttäisi ainakin päällisin puolin aika pätevältä tutkimukselta.

Voiko plasebon avulla juosta kovempaa? Näin näyttäisi olevan laita! The American Council on Exercise ([ACE](#)) on suorittanut kokeen missä urheilijoille uskoteltiin, että juomalla "super-hapetettua" vettä voi parantaa juoksusuoritusta.

Tätä tutkimusta johti seuraava tutkijajoukko ACE:sta: Jennifer Otto, John P. Porcari ja Carl Foster. Koehenkilöinä oli 32 sekä kilpa- että kuntourheilijaa. Koehenkilöille ilmoitettiin, että nyt heillä testataan miten uusi "ihmeaine" super-hapetettu vesi ([super-oxygenated water](#), SOW) vaikuttaa heidän fyysiseen suorituskykyyn. Jokainen osallistuja sai katsottavakseen mainosfilmin missä keuhuttiin tämän "ihmeaineen" vaikutuksia juoksusuoritukseen ja miten yksittäinen urheilija voi hyötyä aineen vaikutuksista.

Koehenkilöille suoritettiin useassa vaiheessa juokstestit, eli ensin he juoksivat yhden koelenkin ja sitten kolme 5 km testilenkkiä. Ennen juoksuja koehenkilöt joivat joko pulloitettua vettä (16 unssia = 500 g) tai sitten tätä "ihmeaineeksi" luulemaansa vettä (mikä todellisuudessa oli pelkkää hanavettä). Jokaisen juoksun yhteydessä mitattiin syke, kysyttiin miltä juoksu tuntui (rating of perceived exertion, RPE), mitattiin veren laktaattipitoisuus ja otettiin tietenkin vielä selkoa juoksun loppuajasta.

Tulokset osoittivat, että "ihmeaine" pisti juoksemaan keskimäärin 83 sekuntia nopeammin. Mitään eroa ei saatu muissa mitatuissa ominaisuuksissa (syke, laktaatti, RPE jne.). "Vuosien saatossa on suoritettu useita tutkimuksia missä lumevalmistetta saanut urheilija kokee suorituksensa parantuneen", sanoo tohtori Cedric Bryant ja jatkaa: "On olemassa selvää näyttöä, että mielen ja ruumiin välillä on yhteys fyysisessä suorituksessa."

Juuri tässä "ihmeaine"-tutkimuksessa vuodelta 2001 kävi niin, että urheilijoita huijattiin parempiin suorituksiin. Uskottelemalla, että urheilijat saivat hyötyä "super-hapetetusta" vedestä, he myös juoksivat kovempaa! En lähde tämän enempää itse pohtimaan miten suurta roolia tämä plasebo näyttää urheilijoiden ravintolisien käytössä. Kehotan urheilijoita vain välttämään liian suuria odotusarvoja joidenkin markkinoilla olevien "ihmeaineiden" vaikutuksesta urheilusuoritukseen. Fitness- ja urheilulehdissä esiteltyt "ihmeaineet" ovat kyllä houkutelleet esiin monet naurut meikäläisessä ja tunnetusti [nauru on hyvä lääke!](#)

Tutkimus on nyt julkaistu vuoden 2006 alkukesän numerossa *ACE Fitness Matters* lehdessä ja koko tutkimus on luettavissa internetissä: acefitness.org/getfit/PlaceboStudy2006.pdf.

Lower-fit subjects claimed they "felt lighter on their feet." More experienced runners asserted they didn't feel any different.

Samansuuntaisia [tutkimustuloksia](#) saatiin myös itävaltalaisutkimuksessa, johon osallistui 20 nuorta miestä. He polkivat kuntopyörällä kahdessa jaksossa suurella teholla juotuaan 1,5 litraa joko hapetettua tai tavallista vettä. Tutkimuksessa käytetyn hapetetun veden happipitoisuus oli 180 milligrammaa litrassa. Jaksojen välillä miehet pitivät kahden viikon tauon. Miesten maksimaalinen suorituskyky ja hapenkulutus mitattiin heidän ajaessaan kuntopyörällä. Voimakkaasti hapetetulla vedellä ei ollut minkäänlaista vaikutusta miesten suorituskykyyn eikä maitohapon tuottoon. Onkin ilmeistä, että väitteet hapetetun veden paremmuudesta perustuvat lumevaikutukseen. Tietoisuus jonkin aineen mahdollisesta tehosta voi vaikuttaa tunteeseen oman suorituskyvyn paranemisesta. Pitkällä tähtäimellä tällainen lumevaikutus on kuitenkin rajallinen. Urheilijan kannattaisi keskittyä itse harjoitteluun eikä mahdollisiin, laillisiin poppakonsteihin. (Leibetseder V, Strauss-Blasche G, Marktl W, Ekmekcioglu C. Does oxygenated water support aerobic performance and lactate kinetics? *Int J Sports Med.* 2006 Mar;27(3):232-235.)

Lähteet: [Medical News Today, 26.5.2006](#), [International Journal of Sports Medicine 27: 232-235, 2006](#)

Flavonoideista haittaa lääkkeiden imeytymisessä

Flavonoideja käytetään lisäravinteissa, funktionaalisissa elintarvikkeissa ja luonnonmukaisissa ulostuslääkkeissä. Näiden kasviuutteiden sisältämät aktiiviset yhdisteet voivat vaikuttaa samanaikaisesti nautittujen lääkeaineiden imeytymiseen. Näin väittää proviisori Leena Laitinen väitöstutkimuksessaan, *Effects of some co-administered drugs and natural compounds in biological matrices*. Väitöskirja tarkistetaan 3.6.2006 Helsingin yliopiston farmasian tiedekunnassa.

Osa kasviuutteiden sisältämistä flavonoideista ja alkyyligallaateista imeytyi ohutsuolen soluja muistuttavan Caco-2-solukerroksen läpi, mutta osa jäi solukerrokseen, luultavimmin solukalvoihin. Nämä yhdisteet saattavat muuttaa solukalvojen ominaisuuksia ja siten vaikuttaa muiden samanaikaisesti nautittujen lääkeaineiden imeytymiseen. Yhdisteet voivat vaikuttaa lääkeaineiden imeytymiseen myös tarttumalla solukalvoissa oleviin kuljetusproteiineihin. Luonnonmukaisena ulostuslääkkeenä käytetty pellavansiemeniä vähensi odotetusti kaikkien standardilääkeaineiden imeytymistä. Pellavansiemenet imevät itseensä vettä, jolloin liuenneet lääkeaineet tarttuvat siemenissä oleviin kuituihin, eivätkä pääse imeytymään.

Lähde: [Mediuutiset, 31.5.2006](#)

Harjaatko hampaasi myrkyillä?

Kirjoitettu alunperin 29.5.2006 ja täydennetty 30.5.2006 ja 31.5.2006

Tärkeä lisäys: Ei ole minun tehtäväni puolustaa hammastahnan valmistajia, mutta sen tahdon sanoa, että tieteelliset tutkimukset (luin [PubMed](#) tietokantaa; triclosan) eivät näyttäisi pitävän triklosaanista kovin suurta hälyä. Esimerkiksi jätevesien [käsittelyssä](#) triklosaani saadaan [helposti](#) pois käyttämällä ns. [fotokatalyyttistä hapetusta](#) ja tuota [kloroformivaaraa](#) on ilmeisesti paisuteltu. Ruotsissa aihetta saatetaan paisutella sen takia kun siitä on tehty hellanduudelis sentään niin ihana poliittinen kysymys. Moni eläkeläismummo siirtyy taas äänestämään vihreitä [tai keskustapuoluetta](#) kun "valveutuneet" paikallispoliitikot varoittavat monikansallisten yhtiöitten myrkytystaktiikasta. Toimittajien tietämys näistä asioista on monesti järkyttävän heikkoa ja suu vaahtoa täynnä pistetään paperille toinen toistaan pöyristyttävämpiä myyviä uutisjuttuja. Aikaa tarkistaa juttujen taustoja ei ole. Ei ole kyllä minullakaan, mutta joskus saan tällaisen selvitysinnon päälle ja sitten näitä tiedejuttuja luetaan vähän laajemmalta pohjalta. Suosittelen tätä menetelmä tiedeuutisten toimittajille, että edes tiedeuutisten sanomiin voisi luottaa! Minä olen sitä mieltä tällä hetkellä, [että triklosaanin edut](#) ovat [haittoja huomattavasti suuremmat](#). Poistakaa jatkossakin [plakki](#) ja [pahanhajuinen hengityksenne triklosaanipitoisella hammastahnalla](#). Minkäänlaista vaaraa laajasta bakteerien [vastustuskyvyn muutoksesta](#) ei näyttäisi olevan. Triklosaania käytetään [laajasti](#) erilaisissa [kosmeettisissa voiteissa](#) ja näistä voi aidosti olla haittaa ihmisen terveydelle (pitkä aika vaikuttaa iholla). En myöskään lähtisi syömään suuria määriä triklosaanipitoista hammastahnaa!

Ruotsista tulee aika häkellyttävä tieto: Hammastahna voi olla haitallista! Useat tavalliset hammastahnat halutaan Ruotsissa pois kaupoista niiden sisältämän [triklosaanin](#) takia. Tämä ei ole mikään ihan uusi asia, sillä vuonna 1998 arvostetussa tiedelehdessä [Nature](#) oli erään tohtori Stuart Levyn kirjoittama artikkeli, jossa varoiteltiin liiallisen triklosaanin käytön johtavan mahdollisesti bakteerien vastustuskykyyn. Tieteelliset tutkimukset ovat osoittaneet triklosaanin aiheuttavan haitallisia vaikutuksia vesistöissä. Triklosaani muuntuu metyyli-triklosaaniksi jätevesien biologisessa käsittelyssä. Tämä triklosaanin hajoamistuote on paljon pysyvämpi ja kertyy helpommin eliöihin kuin itse triklosaani. Triklosaanin on osoitettu reagoivan klooratun vesijohtoveden kanssa ja synnyttävän näin [kloroformia](#). Auringonvalo puolestaan voi muuttaa jätevesipäästöjen triklosaanin dioksiineiksi. Dioksiinit ovat hyvin myrkyllisiä kemikaaleja, jotka häiritsevät hormonitoimintaa ja voivat aiheuttaa syöpää.

Triklosaania on hammastahnoissa bakteereja ehkäisemässä. Se mm. estää ientulehdusta. Uutta tässä tuoreessa vielä julkaisemattomassa Tukholman yliopiston tutkimuksessa on sen oletettu kertyminen ihmisen elimistöön ja kulkeutuminen esim. äidinmaitoon.

Ruotsin hammaslääkäriliitto toteaa tiedotteessaan, että raskaana olevien ja imettävien naisten ja lasten ei pitäisi käyttää triklosaania sisältäviä tuotteita. Liitto haluaisi triklosaanitahnat apteekkimyyntiin, jotta niitä käytettäisiin vain hammaslääkärien suosituksesta. Ientulehduksen hoitoon tarkoitettuja tahnoja käytetään yhä enemmän, vaikka tarvetta ei olisikaan. Triklosaanin epäillään myös lisäävän [antibioottiresistenssiä](#). Triklosaanin aiheuttamista pitkäaikaisista terveysvaikutuksista tiedetään hyvin vähän.

Triklosaania löytyy ainakin seuraavista hammastahnoista:

[Colgate Total](#)

[Colgate Total Fresh Stripe](#)

[Colgate Total Plus Whitening](#)

[Pepsodent Complete](#)

[Pepsodent Complete White](#)

[Pepsodent Sensitive Extra](#)

Seurataan tilannetta. Aihetta hysteriaan ei ole. Ainakin Colgaten haastattelemat [hammaslääkärit](#) suosittelevat triklosaania (mikä sinänsä ei takaa aineen turvallisuutta)!. Pepsodentin suhteen esitin tästä kysymyksen Unilever-yhtiössä työskentelevälle tutkijalle, joka minun mielestäni vähentää kaikki epäilykset triklosaanin haitallisuudesta:

Triklosaania on käytetty tuotteissa yli 30 vuoden ajan ja tiedämme sen olevan turvallinen. Pitkän käyttökokemuksen aikana ja monissa tutkimuksissa ei ole voitu todeta sen aiheuttavan riskiä ihmiselle. Emme käyttäisi sitä tuotteissamme, jos sen olisi havaittu aiheuttavan haittaa kuluttajien terveydelle. Triklosaani on hyväksytty kosmetiikan ainesosaksi tieteellisin perustein: EU-komission neuvonantajana toimiva asiantuntijakomitea, SCCNFP (Scientific Committee on Cosmetic Products and Non-food Products Intended for the Consumer) on äskettäin todennut, että triklosaania voidaan käyttää turvallisesti kosmetiikan ainesosana. Tämän asiantuntijakomitean jäsenillä on tieteellinen ja teollisuudesta riippumaton tausta.

Triklosaani on eniten käytetty suuhygieniatuotteiden antimikrobinen aine ja sen käytöstä on hyviä kokemuksia. Triklosaanin antimikrobinen teho on laaja. Se tehoaa ien- ja kiinnityskudossairauksissa esiintyviä hiivoja sekä Gram-positiivisia ja –negatiivisia bakteereja vastaan. Triklosaanin on myös todettu toimivan monilla eri mekanismeilla. Useissa julkaistussa tutkimuksissa on osoitettu yksiselitteisesti, että triklosaania 0,3 % sisältävät hammastahnat tehoavat plakkia ja ientulehdusta vastaan.

Yhdessäkään tähän mennessä julkaistussa triklosaaniin ja ympäristöön liittyvässä resistenssi- ja ristikkäisresistenssitutkimuksessa ei ole pystytty todistamaan, että villien bakteerikantojen resistenssi tai ristikkäisresistenssi triklosaania vastaan olisi muuttunut tai lisääntynyt. Luonto kasvuympäristönä asettaa bakteereille monenlaisia haasteita mukaan lukien ravinteiden etsiminen, sopivat kasvuolosuhteet, ja kilpailu muiden mikro-organismien kanssa; kaikki tilanteita, jotka eivät toteudu laboratoriotutkimuksissa. Vaikka nämä tulokset eivät sulje pois sitä mahdollisuutta, että laboratorio-olojen ulkopuolella kehittyisi triklosaaniresistenssiä, ne osoittavat, että sitä ei tavallisesti tai helposti tapahdu eikä sitä ole toistaiseksi todistettu tieteellisesti. Teollisuuden mielestä vuoden 2002 jälkeen julkaistut tieteelliset tutkimukset tukevat komission tiedekomiteoiden SCC:n (Scientific Steering Committee) ja SCCNFP:n (Scientific Committee on Cosmetics and Non Food Products) mielipiteitä, joiden mukaan ei ole todisteita siitä, että triklosaani nykyisillä käyttötavoilla aiheuttaisi mitään riskejä ihmisen terveydelle tai ympäristölle aiheuttamalla tai siirtämällä antibakteeriresistenssiä.

Annan mielelläni lisätietoja vielä tarvittaessa.

Ystävällisin terveisin,

Kaisa Virtanen
Tekninen Päälikkö, Unilever Finland Oy, HPC

Pyydän pistämään jäitä hattuun! Ihan kaikkea ei pidä uskoa sokeasti. Seurataan tilannetta ja jos triklosaanista tulee lisää ruotsalaista tutkimusta tukevia tietoja, silloin on aihetta miettiä tilannetta uudestaan. Nyt on minun yksinkertainen ohjeeni: Harjatkaa hampaanne aamuin illoin vaikkapa triklosaania sisältävällä hammastahnalla tai jollakin muulla korkealaatuisella hammastahnalla!

Disclaimer, eli erottamislausuma: Colgate- tai Unileveryhtiöt (Pepsodent) eivät (vielä!) ole sponsoroineet minua kirjoittamaan oikaisuja tähän alkuperäiseen tekstiin, jossa hölmöyttäni seurailin hyeenalauman (toimittajat) perässä. Syy on yksin minun kiinnostukseni selvittää laajemmin näitä juttuja.

Lähde: [Mediuutiset \(Erpo Pakkala\), 29.5.2006](#)

Välipalaton laihdutuskuuri

Ruotsista kuuluu taas kummaa. Ravitsemusterapeutti Helene Berteus Forslund väittelee 1.6.2006 tohtoriksi aiheesta *Meal patterns and obesity. Does snacking play a role?*

Forslund romuttaa väitöskirjassaan minunkin ajatukseni siitä, että laihduttajan on hyvä syödä usein mutta pieniä annoksia. Ei yksi väitöskirja maailmaa kaada. Joviaalina ihmisenä annan palstatilaa tälle väittelijän ajatukselle, että ainoastaan kolme kertaa päivässä ruokailevilla painonhallinta onnistuu yhtä hyvin kuin useammin ruokailevilla. Selvyiden vuoksi ristin tämän menetelmän **välipalattomaksi laihdutuskuuriksi**. Sikäli minua arveluttaa tämä(kin) laihdutusmenetelmä, että onko tässä laihdutusmenetelmä, jota ihminen voi ylläpitää koko loppuelämänsä?

Annetaan puheenvuoro Sahlgrenska akademissa väittelevälle Forslundille. Tutkimuksessa 140 henkilöä eri puolilta Ruotsia valittiin koekaniineiksi. Kaikki olivat ennen hakeneet apua laihdutukseen lääkäreiltä. He saivat kehotuksen vähentää ravinnon päivittäistä kalorimäärää. Puolet näistä lähti toteuttamaan Forslundin välipalatonta laihdutuskuuria ja söivät vain aamiaisen, lounaan ja illallisen. Loput 70 koehenkilöä söivät kolmen aterian lisäksi välipalan kolme kertaa päivässä. Lisäksi tutkimukseen haettiin tukea useita tuhansia laihduttajia käsittävästä potilasmateriaalista.

Tulokset osoittivat, että laihdutus oli yhtä tehokasta molemmissa ryhmissä, eli vain kolme kertaa ruokailevien ryhmä pärjasi yhtä hyvin kuin tämän lisäksi välipaloja nauttineiden ryhmä.

"Ravitsemuksesta tiedottamisessa pitää olla vankka tieteellinen tausta. Tähän asti antamamme neuvot nauttia välipaloja aterioiden välissä ei näyttäisi olevan tieteellisesti vankalla pohjalla. Emme voi puolihuolimattomasti suositella välipaloja siinä uskossa, että siitä on hyötyä painonhallinnassa. Sitä vastoin meidän on yhdessä potilaan kanssa löydettävä ratkaisu, joka sopii tälle yksilötasolla", sanoo ravitsemusterapeutti Forslund.

Välipalojen nauttimisen on ajateltu tasoittavan ravinnonsaantia niin, että laihduttaja ei tulisi niin valtavan nälkäiseksi ja söisi sitten pääaterioilla liian suuria ruoka-annoksia. Vaarana on kuitenkin, että välipalat tulevat liian energiapitoisiksi. Itse asiassa eräs väitöskirjan havainto onkin, että lihavat henkilöt syövät useampia ja runsaampia välipaloja kuin laihat. "Mitä useammin syömmme välipaloja, sitä enemmän saamme liikaa kaloreita makeista ja energiapitoisista ravintoaineista. Tämä näkyy erityisen selvästi ruotsalaisissa miehissä jotka ovat lihavia", selittää Forslund. Hyvin lihaviin naisten paheena oli ollut runsaiden välipalojen nauttiminen erityisesti iltapäivällä ja illalla.

Lihaviin ihmisten on hyvin vaikea muuttaa ruokailutottumuksiaan. Minkä kerran on oppinut, se näyttää pysyvän vuodesta toiseen. Eräessä toisessa tutkimuksessa potilaat saivat ohjeen liikkua enemmän ja syödä enemmän kuituja ja vähemmän rasvaa. Vaikka he olivat ravitsemusterapeutin valvonnassa, heillä oli mahdottoman suuria vaikeuksia päästä eroon pinttyneistä tavoistaan ja neljän vuoden jälkeen vain 6% myönsi pystyneensä muuttamaan ravintotottumuksiaan haluttuun suuntaan. Nämä henkilöt olivatkin sitten kaikkein eniten menettäneet elopainoaan.

"Tunnetusti on tavattoman vaikeaa toteuttaa elämäntapamuutoksia ja meidän ei pitäisi tehdä tilannetta hankalammaksi tarjoamalla potilaille huonoja neuvoja. Siksi on ensiarvoisen tärkeää, että jakamamme ohjeet ovat tieteellisesti päteviä", Helene Forslund väittää vielä lopuksi.

Obese are more frequent snackers than reference subjects and women are more frequent snackers than men. High snacking frequency increases energy intake, but in treatment subjects manage to cut down calories despite high snacking frequency. Recommending snacks or not does not influence weight loss. As life style changes are difficult to adhere to it is of utmost importance that recommendations are evidence based.

Lähde: [Göteborgs universitetsbibliotek](#)

Metabolisen oireyhtymän yhteys lisäkilpirauhaseen selvitetty

Ihan uunituoreen tiedon mukaan liikatoiminta lisäkilpirauhasissa ([primary hyperparathyroidism](#), HPT) voi usein johtaa sokerin ja rasvan aineenvaihduntahäiriöihin. Leikkaushoidolla voidaan tilannetta lieventää ja jopa kokonaan parantaa. Lisäkilpirauhaset ovat tosi pieniä rauhasia kilpirauhasen yhteydessä, mutta leikkaustekniikan parantuminen mahdollistaa onnistuneet leikkaukset.

Uppsalan yliopistossa (Ruotsissa) on tästä juuri ilmestynyt väitöskirja. Väittelijä Emil Hagström osoittaa tässä ainutlaatuisessa työssä, että liian vilkkaasti toimivan lisäkilpirauhasen ja metabolisen oireyhtymän välillä on yhteys. Arviolta 1% ruotsalaisista (aika paljon!) kärsii tästä vaivasta lisäkilpirauhasessa.

Lähde: [Upsala Nya Tidning](#), 30.5.2006 ja [Netdoktor.se](#) (Anders Hansen)

Kivuliaat kilpirauhastulehdukset

Kilpirauhasen tulehduksista (tyreoidiitti) on ilmestynyt tuore yhteenveto American Family Physician lehdessä. Pistän tähän suomennoksen ydinasioista koskien lähinnä kivuliaita kilpirauhastulehduksia.

Kilpirauhanen voi tulehtua monesta eri syystä. Tulehdus voi olla monta kertaa aluksi lähes oireeton tai sitten siitä voi ilmaantua kovaa kipua. Kivuliaat kilpirauhastulehdukset voivat saada alkunsa virus- tai bakteeritulehduksesta, säteilystä tai trauman aiheuttamasta kudonvauriosta. Lähes huomaamatta kilpirauhanen tulehtuu autoimmuunitulehduksessa, jossa muodostuu vasta-aineita kilpirauhasta vastaan. Yleensä ei myöskään lääkityksestä tai selittämättömästä sidekudosvammasta (idiopaattinen fibroosi) johtuva kilpirauhastulehdus ole kivulias.

Tyypillisiä sairaustiloja ovat Hashimoton sairaus, pitkittynyt granulomainen tulehdus kilpirauhasessa (subacute granulomatous thyroiditis), raskauden jälkeinen kilpirauhastulehdus (postpartum thyroiditis), pitkään jatkuva lymfosyyttinen tulehdus kilpirauhasessa (subacute lymphocytic thyroiditis) ja lääkkeiden sekä säteilyn aiheuttama kilpirauhastulehdus (yleisiä lääkkeitä ovat amiodarooni, interferoni-alfa, interleukiini-2 ja litium). Keskityn tässä näihin kivuliaisiin kilpirauhastulehduksiin.

Sairautta lähdetessä hoitamaan pitää huomioida onko potilaalla tulehduksesta johtuen kilpirauhasen liika- vai vajaatoimintaa vai onko kilpirauhanen kokonaan toiminnassa tulehduksesta huolimatta. Välillä potilaan tilanne vaihtelee liikatoiminnasta vajaaseen.

Tyroksiininerityksen vähentyminen aiheuttaa eriasteisia kilpirauhasen toiminnanvajavuuden tiloja, jotka yleensä häviävät tyroksiinilääkityksellä. Jos tyroksiinia erittyy liikaa, kehittyy hypertyreoosi. Se on eräänlainen kilpirauhasen myrkytystila, jonka eräs muoto on varsin tavallinen Basedowin tauti. Erilaiset kilpirauhastulehdukset ja jodin puute voivat aiheuttaa struumaksi kutsutun tilan. Kilpirauhastulehdus voi esiintyä äkillisenä tai kroonisena.

Pitkittynyt granuloomainen tulehdus kilpirauhasessa, jota kutsutaan joskus myös nimellä Quervainin tyreoidiitti, on yleisin kipua aiheuttavista kilpirauhastulehduksista. Siihen sairastuu neljä kertaa useammin nainen kuin mies ja tyypillinen sairatumisikä on 40-50 vuotta. Tavallista on, että sairauden laukaisee virusinfektio. Kesällä tulehtuva kilpirauhanen voidaan usein yhdistää coxsackie viruksen (ryhmät A ja B) sekä echoviruksen infektoihin. Oireina esiintyy lihaskipua, nielutulehdusta, itsepintaista kuumetta, väsymystä tai epämääräistä kipua kurkussa joka usein säteilee korviin asti. Sairauden edetessä kipu kasvaa ja kosketeltaessa (palpoidessa) kilpirauhasta se tuntuu todella aralta. Puolelle potilaista kehittyy kilpirauhasen liikatoiminta. Tyroksiinia tuottavat solut rupeavat epänormaalin tulehduksen levitessä liian aktiivisiksi ja tyroksiinia ja trijodityroniinia kulkeutuu vereen suuria määriä. Tämä tila ei kuitenkaan kestä 3-6 viikkoa pitempään sillä hormonia tuottavat solut tyhjentyvät ja tulehdus pitää tyroksiinihormonien uudistuotannon lamassa. Seuraa muutamasta viikosta jopa puoleen vuoteen jatkuva kilpirauhasen vajaatoiminta. Parhaimmassa tapauksessa kilpirauhanen rauhoittuu tulehduksen hellittäessä ja noin vuoden kuluttua se voi taas toimia ihan normaalisti. Joskus kilpirauhasen toimintaa jää kuitenkin vajaaksi, jolloin potilaan pitää syödä tyroksiinia pitkiä aikoja. Kilpirauhasen tulehdustila hoidetaan tulehduskipulääkkeillä. Jos kipu ei hellitä viikossa, suositellaan prednisonin antamista 40-60 mg/päivä. Vilkaasti toimivaa kilpirauhasta pyritään rauhoittamaan beetasalpaajalla tai Tyrazolilla. Valitettavan usein tulehdus tuhoaa kilpirauhasen soluja ja kilpirauhanen jää pysyvästi vajaatoimintaiseksi (elinikäinen tyroksiinilääkitys tarvitaan).

Säteilyn aiheuttama kilpirauhastulehdus kehittyy noin 1% niistä potilaista, joille annetaan radiojodihoitoa liian vilkkaan kilpirauhasen takia. Kipu voi ilmaantua äkisti 5-10 päivää säteilyn antamisen jälkeen. Oireet ovat samantyyppisiä kuin yllä kuvatussa granuloomaisessa tulehduksessa. Hoitona annetaan tulehduskipulääkkeitä ja tarvittaessa beetasalpaajia. Kilpirauhasessa tapahtuu yleensä voimakkaita sidekudosmuutoksia, jotka voivat haitata kilpirauhasen toimintaa 6-18 viikkoa.

Trauman aiheuttamasta kudosvauriosta voi seurata joko liika- tai vajaatoimintaa ja vamman tai iskun aiheuttamasta tuhosta paljolti riippuu miten hyvin potilaan kilpirauhasen toiminta elpyy.

Lähde: [Am Fam Physician 73: 1769-1776, 2006](#)

Aliravittuja ylipainoisia

Toimittaja [Kirsi Myllyniemi](#) on haastatellut Kansanterveyslaitoksen pääjohtajaa Pekka Puskaa tuoreimmassa [Lähtyissanomat](#)-lehdessä (nro 5:12-19). Haastattelun aiheena on maailman köyhiä uhkaava lihavuusepidemia. Nuoret ovat omaksuneet Afrikassa nopeasti länsimaisia elämäntapoja pikaruokineen ja kehitysmaissa näkee yhä useammin lihavia lapsia ja nuoria aikuisia. Professori Puskan mukaan tilannetta hankaloittaa ajatus siitä, että lihavuutta ihannoidaan: "Ajatellaan, että jos ihminen on laiha, hän on joko köyhä tai hänellä on aids".

Elinolojen koheneminen kehitysmaissa ei merkitse terveyden kohenemistä. Sairaudet vaihtuvat uusiin. Huonosta hygienasta johtuvat sairaudet vaihtuvat länsimaiden vitsauksiin (sydän- ja verisuonitaudit, tyypin 2 diabetes ja syöpä).

Myllyniemi maalaa esiin aika synkän näkymän: *Jos kehitysmaan lapsi välttää nälkäkuoleman ja saa aikuisena ravintoa yli tarpeen, hän on paljon suuremmissa vaarassa sairastua krooniseen aineenvaihduntasairauteen kuin ikänsä riittävää ja ravitsemuksellisesti täysipainoista ruokaa saanut ihminen.* Tätä varten olen taipuvainen uskomaan, että professori Puska on aidosti huolissaan kehitysmaiden tilanteesta. Äveriäiden teollisuusmaiden ylijäämäsokeria ja -rasvoja ei saa kuljettaa kehitysmaihin. Näin kuitenkin tehdään ja sädekehää kiillotetaan pitämällä tätä jopa humanitaarisena

apuna. Kun halvat purkkiruoat ilmestyivät afrikkalaisiin suurmyymälöihin, kaupunkiin muuttaneet ihmiset ostivat näitä mielellään ja muuttivat perinteisen afrikkalaisen ruuan länsimaiseen pöperöön. Tupakkateollisuus harrastaa härskiä korruptiota ja eettisesti arveluttavaa menettelyä houkutellessaan afrikkalaista nuorisoa länsimaisen tupakan orjiksi. Länsimaissahan tupakan kulutus on laskenut ja kaikenlaiset oikeusmenettelyt vaarantavat tupakkabisneksen. Ei muuta kuin Afrikkaan, ajattelee tupakkateollisuus! Sieltä löytyy uskollinen käyttäjäkunta. Ihanalta täytyy tuntua kun ei Afrikassa tarvitse miettiä noita tiukkoja nikotiinipitoisuuden raja-arvoja!

Puska huomauttaa, että Tyynenmeren saarilla asustavat maailman lihavimmat ihmiset. Juuri sinne australialaiset myyvät lampaan rasvaa, jota Australiassa kukaan ei suostu syömään. Ensin australialainen rasva ei kuulemma mennyt kaupaksi, mutta hyvällä markkinoinnilla saatiin saarelaiset tottumaan rasvan makuun ja nyt sitä menee kaupaksi niin paljon, että paikalliset terveysministerit pohtivat, voisiko tuonin kieltää.

Afrikan kiertueellaan Puska on ihmetellyt sokerin voimakasta markkinointia ja virvoitusjuomateollisuuden röyhkeää esiinmarssia. Mikään ei näytä olevan pyhää elintarvikeyrityksille. Sokerista sanotaan, että se on halvinta energiaa köyhälle kansalle.

Aasia on pääsemässä jaloilleen taloudellisesti, mutta sairaspetiin on kaatamassa heikkotasoinen ravinto. Amerikkalaisesta roskaruoasta on povattu terveyst katastrofia kun perinteinen ravinto väistyy elintason nousun myötä. Kiinassa on tapahtumassa voimakas siirtyminen länsimaiseen ruokavalioon ja polkupyörät ovat katoamassa katukuvasta, sanoo usein maassa vierailut Puska. Tämä on todella kauhistuttavaa! Voi vain arvata mitä kesäolympialaisten saanti aiheuttaa kiinalaiselle elämänmenolle. Riisikupit vaihtunevat hot dogeihin ja muuhun länsimaiseen roskaan.

Venäjä on surullisuudessaan kuitenkin vailla vertaa. Kehitys on jämähtänyt siellä paikalleen. Sen ihmisen minkä onnettoman huonosti toimiva terveydenhuoltojärjestelmä jättää henkiin hoitaa pois päiväjärjestyksestä makkara, rasva, viina, tupakka, aids ja tuberkuloosi.

Pienillä lapsilla isot ongelmat

Alhainen syntymäpaino ja äidin raskausmyrkytys saattaa ennustaa lisääntyntä sydän- ja verisuonisairauksien riskiä aikuisiällä. Näin sanotaan eilen tarkastetussa väitöskirjassa.

Sirpa Tenholan Kuopion yliopistollisen sairaalan lastenlinikalla tekemän tutkimuksen mukaan sikiön kasvuhäiriö vaikutti lapsen myöhempään kasvuun siten, että ns. kasvuhäiriölapset olivat sekä 5 että 12 vuoden iässä merkittävästi lyhyempiä ja laiempia kuin normaalikokoisina syntyneet lapset. Tämä näkyi myös mm. korkeina kokonais- ja LDL-kolesterolipitoisuuksina, vilkkaampana lisämunaisten kuorikerroksen androgeenierityksena. Osalla kasvuhäiriölapsista myös lisämunaisten kuorikerroksen tuottaman kortisolihormonin pitoisuudet olivat lisääntyneet. "Näillä lapsilla sekä korkea kortisoli- että adrenaliinipitoisuus olivat yhteydessä keskimääräistä korkeampiin veren kolesteroliarvoihin", Tenhola kertoo.

Raskausmyrkytyksen jälkeen syntyneiden lasten adrenaliinieritys oli lisääntynyt. Verenpaineen vuorokausirekisteröinnissä sekä systolinen että diastolinen verenpaine olivat merkittävästi korkeammat 12 vuoden iässä niillä lapsilla, jotka olivat syntyneet raskausmyrkytyksen jälkeen verrattuna lapsiin, joiden äitien raskauteen ei liittynyt raskausmyrkytystä.

Alhaisen syntymäpainon on todettu lisäävän sydän- ja verisuonisairauksien riskiä aikuisiällä. Taustalla olevia syitä ei tunneta kovinkaan tarkasti. Nykykäsityksen mukaan syy on mahdollisesti

hormonijärjestelmien ns. uudelleenohjelmoituminen sikiöaikana kasvuhäiriön vaikutuksesta (mm. lisämunuaishormonijärjestelmä).

[Väitöskirja](#) *Cardiovascular risk factors and adrenal function in 12-year-old children born small for gestational age or after a preeclamptic pregnancy* tarkastettiin Kuopion yliopistossa lauantaina 27. toukokuuta.

Lähde: [Verkkouutiset, 27.5.2006](#)

Nauru on lääke

[Atooppisesta ihottumasta \(ekseemasta\) kärsivät](#) voivat hyötyä siitä, että elämään mahtuu naurua. Kun heitä eräessä tutkimuksessa pyydettiin katsomaan hauskaa videota ([Rowan Atkinsonin](#) The Best Bits of [Mr. Bean](#)) heidän verestä mitattiin alentuneita ihottuman merkkiaineita (nerve growth factor, neurotrophin-3). Tällöin myös iho näytti terveemmältä. Sen sijaan tylsän videon katselu (säätiedotus) ei johtanut tervehtymiseen eikä merkkiaineissa tapahtunut muutoksia.

Koetilannetta jatkettiin sillä tavalla, että koehenkilöt naputtelivat tekstiviestejä kännykällä, minkä todettiin aiheuttavan ihottumapotilaissa iho-ongelmien pahentumista (ihomuutokset + merkkiaineiden tasot). Kun koehenkilöt ensin katselivat Mr. Beanin videota ja sen jälkeen naputtelivat tekstiviestejään iho- ja merkkiainemuutokset jäivät pois. Tässä kävi niin, että säätiedotusten katseleminen ei estänyt tekstiviesten kirjoittelusta aiheutunutta stressireaktiota.

Mitä tästä opimme? Tekstiviestien kirjoittaminen kännykällä aiheuttaa stressiä, joka näkyy atooppisesta ihottumasta kärsivillä ihmisillä pahentuneena ihoreaktiona ja joidenkin biokemiallisten merkkiaineiden kohoamisina. Tämä stressireaktio voidaan lieventää katsomalla hauska video ennen tekstiviestin kirjoittamista. Näistä tiedoista voi olla hyötyä kun tarkastellaan atooppisen ihottuman lääketieteellistä selitysmallia ja kun etsitään hoitoa tautiin.

Lähde: [KidneyNotes, 23.5.2006](#)

Kahvi on terveellistä

Lukijan on syytä suhtautua hyvin kriittisesti väitteeseen kahvin terveysvaikutuksista. Kahvin terveysvaikutuksista ilmestyy varsin usein joko myönteisiä tai kielteisiä uutisia. Nyt on norjalaisten tutkijoiden toimesta löydetty kahvinjuonnista hyödyllisiä puolia.

Viisi kahvikupillista päivässä näyttäisi ehkäisevän monia vakavia sairauksia, Oslon yliopiston ravitsemustieteen laitoksen tutkimuksesta selviää. Sitä suuremmalla määrällä ei kuitenkaan ole enää sitä tervehdyttävää vaikutusta jonka kahvin sisältämät antioksidantit saavat aikaiseksi. Professori [Rune Blomhoffin](#) mukaan tämä oli uskomattoman yllättävä havainto. Ensin luultiin, että tutkijat olisivat tehneet jonkin virheen.

Tutkimuksen alkuperäinen tarkoitus oli selvittää, lisääkö kahvi kuolemanriskiä tietyissä sairauksissa. Tutkimus perustuu tietoihin lähes 42 000 iäkkästä naisesta (55-69-vuotiaita), joita tarkkailtiin 15 vuoden ajan. Tulokset osoittivat, että niillä naisilla, jotka joivat päivässä yhdestä kolmeen kuppiin kahvia, oli 20-25 prosenttia pienempi riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin sekä esimerkiksi Parkinsonin tautiin ja Alzheimerin tautiin. Myös keuhko-, maksa- ja

munuaissairauksien riski pieni.

Lähde: [Verkkouutiset, 26.5.2006](#) ja [The American Journal for Clinical Nutrition](#) 83: 1039–1046, 2006

Vitamiinipohdintoja

Olen saanut varsin runsaasti sähköpostia (nöyrä kiitos!) viimeisimpien ravintokirjoitusteni johdosta. Sähköpostia tulee sen verran runsaasti, että minulla on yhä suurempia vaikeuksia vastata kaikkeen postiin henkilökohtaisesti.

Vitamiineista kysytään monessa sähköpostiviestissä. Moni on ehkä kerännyt rohkeutta viestin lähettämiseen minulle [uutisoituani](#) äskettäin ilmestyneestä tutkimuksesta (NIH), jossa todettiin ettei minkään valtakunnan hyötyä näyttäisi olevan monivitamiinitablettien syömisestä rutiininomaisesti.

"Miten voit olla noin tyly monivitamiinitabletteja kohtaan?"

Ensinnäkin, minua tylympi on kyllä tässä tapauksessa arvovaltainen amerikkalainen tiedemiehistä koostuva raati, joka päättyy vähättelemään vitamiinien popsimista purkista. Ei niinkään hetken mielijohdeesta vaan huolellisten tutkimusten ja pohdintojen jälkeen. Toiseksi, olen aidosti sitä mieltä, että tähän blogiini päättyy terveysaiheisia juttuja hyvin laajalta pohjalta. Tämän blogini kuningasajatuksena on ollut ja tulee olemaan jatkossakin tutkittuun tietoon perustuvan informaation välittäminen lukijoilleni suoraan ja omien kirjojeni kautta epäsuorasti. Henkilökohtaisia ajatuksia pyrin tuomaan esiin aina mahdollisuuksieni mukaan. Myötäilin tämän monivitamiinitablettikysymyksen suhteen niitä tiedemiehiä, joiden mielestä pillereitä syödään turhaan, sillä olen aidosti sitä mieltä, että pillereitä syödään liikaa. Monipuolisesta ravinnosta saamme kaikki tarvitsemamme vitamiinit ja hivenaineet. ***Ongelma on se, että niin harva syö monipuolisesti.***

"Etkö tajua vitamiinien merkitystä hyvinvoinnille?"

Vitamiinit ovat elintärkeitä ihmiselle. Se mikä sekoittaa ajatuskuviot on raha, tämä pahan (ja hyvän?) alku ja juuri. Vitamiineilla, lääkkeillä, maidolla, kotimaisilla kasveilla, tuontimenoilla jne. tehdään bisnestä. Jokainen haluaa tietenkin tuoda tuotteensa mahdollisimman myönteisessä muodossa esille. Tutkimuksia tehdään puolesta ja vastaan. Houkutus on suuri, että luetaan tutkimusraportteja valikoiden niin, että sieltä poimitaan vain omaa bisnestä tukevia näkökantoja, ummistaen silmät mahdollisille puutteille tai ristiriidoille. Tunnen useita tutkijoita ja joitakin ravintobisneksessä mukana olevia ystäviä. Päällimmäiseksi on jäänyt totuuden etsiminen, ei niinkään tarve huijata.

"Nykyään ruoka on niin ravintoköyhää, että joutuu käyttämään lisävitamiineja"

Näin nimimerkki "Linda" väittää ja olen joutunut tämän väitteen eteen ennenkin. En tiedä miten tähän vastaisin osoittamatta tyhmyyttäni ja pahoittamatta lukijoitteni mieltä. Ravintoköyhään ruokaan voi helposti retkahtaa (pikaruoka, einekset), mutta oikeanlaisilla ravintovalinnoilla (tuoreita vihanneksia, hedelmiä, kokojyväviljaa) voimme pitää ravintorikkaudesta kiinni. En minä tiedä parempaa ruokien vertailuaineistoa kuin tutkittuun tietoon perustuva elintarvikkeiden koostumustietokanta - [Fineli](#). Asiantuntevasti tietokantaa tulkiten voi päätyä suosittelemaan monipuolista suomalaista perusruokaa. Erityisryhmillä (sairaat, huippu-urheilijat) voi olla tarve käydä pilleripurkilla, mutta tässä kannattaa jutella ensin ravitsemusterapeutin tai ravintovalmentajan kanssa. ***Suurille väestöryhmille en lähtisi umpimähkään suosittelemaan vitamiinikuureja.*** Kun seuraavan kerran aukaisette suunne tyydyttääksenne nälkänne, olkoon valintanne mahdollisimman terveellinen.

"Millaisista vitamiineista on eniten hyötyä?"

Sonjan esittämään kysymykseen vastaan NIH:n asiantuntijajoukon raporttia myötäillen seuraavasti: B-vitamiineihin kuuluva foolihappo (folaatti, B9-vitamiini) on hyödyllinen raskaana oleville naisille, sillä se on hyvin tärkeä vitamiini syntymättömän lapsen hermoston kehittyessä. Jos olet vähänkään epävarma ravitsemuksesi tasosta ja olet raskaana voit nauttia foolihappoa annostusohjeiden mukaisia määriä. Vanhuus tuo mukanaan kaikenlaisia vaivoja ja yksi näistä vaivoista on makuladegeneraatio (silmänpohjan rappeuma). Asiantuntijat suosittelevat tähän monipuolista ravintoa ja riskiryhmille (osittain perinnöllinen tauti) C- ja E-vitamiinia, betakaroteenia, sinkkiä ja kuparia. Osteoporoosiin naisten kannattaa vaihdevuosien jälkeen nauttia runsaasti kalsiumia (kalkkia) ja D-vitamiinia. Lukekaa myös pohdiskellen esim. tohtori Tolosen [vitamiinikatsaus](#), jossa kantavana teemana on ajatus siitä, että ravitsemuksellista määrää suuremmilla annoksilla vitamiineja on paitsi sairauksia ehkäisevää, myös hoitavaa vaikutusta. Rauhanomaista rinnakkaiseloa näiden suuntausten välillä voi olla vaikea löytää. Syynä on toisaalta joidenkin harvojen, äänekkäiden tiedemiesten hämmästyttävän kyyninen suhtautuminen vaihtoehtoihin hoitomuotoihin, toisaalta vitamiinihoitoja suosivien tahojen vaikeus myöntää, että tutkitussa tiedossa esiintyy heidänkin tuotteidensa kohdalla lukuisia epäselvyyksiä.

Lihavilla kohonnut rintasyöpäriski

Aikuisiässä lihovilla naisilla on suurempi riski sairastua rintasyöpään. Näin väitetään uudessa amerikkalaisessa syöpätutkimuksessa, jossa tutkittiin 44 000 naista. Naisilla oli kaksinkertainen riski saada rintasyöpä jos lihoivat enemmän kuin 27 kg. Kohonnut riski johtuu siitä, että rasvakudos tuottaa runsaasti estrogeeniä. Tutkijat pitävät hyvin tärkeänä, että aikuinen nainen pyrkii ylläpitämään normaalipainoaan läpi koko aikuiselämänsä. Tulokset julkaistiin eilen tiedelehdessä Cancer.

Lähde: [Reuters Health News, 23.5.2006](#)

Liike on lääke

Suomalaisista aikuisista vain noin kolmannes (1,2 miljoonaa) liikkuu terveyden kannalta riittävästi eli vähintään 30 minuuttia vähintään neljästi viikossa. Suosituimpia liikuntamuotoja ovat kävelylenkkeily, pyöräily, hiihto, uinti ja kuntosaliharjoittelu. Naiset ovat miehiä parempia liikkumaan.

Suomen Kuntoliikuntaliiton toiminnanjohtaja Jorma Savolan mukaan riittämättömästi liikkuvia on peräti 2,1 miljoonaa. Tähän lukuun sisältyvät ne, jotka eivät liiku lainkaan, liikkuvat liian harvoin tai joiden liikunta on teholtaan liian vähäistä. Kaikkein huonoimmin liikkuvat 35-49-vuotiaat (67 %).

Tiedot ilmenevät tänään julkaistavasta kansallisesta liikuntatutkimuksesta 2005-2006, joka säännöllisesti selvittää liikuntalajien harrastamista Suomessa. Tutkimuksen tilaajina ovat [Suomen Kuntoliikuntaliitto](#), [Nuori Suomi](#), [Suomen Liikunta ja Urheilu](#), [Suomen Olympiakomitea](#) ja [Helsingin kaupunki](#). Tutkimuksessa on haastateltu yhteensä yli 5 500 suomalaista aikuista. Sen on toteuttanut TNS Gallup ja rahoittanut opetusministeriö.

Minäkin kehotan suomalaisia liikkumaan enemmän, sillä liike on lääke. Kohtuullisesti liikuntaa

harrastamalla pysyy pitempään terveenä. Kaunis luontomme tarjoaa liikunnalle oivan mahdollisuuden. Älä unohda hyötyliikuntaa. Lähdenkin tästä nyt ruokakauppaan, en autolla, vaan metsäpolkuja ja pyöräteitä pitkin kävellen ne muutamat kilometrit. Aika isotkin ostokset kulkevat kätevästi selkärepussa tarjoten lihasvoimaa kehittävän treenin sitten paluumatkalla.

Lähde: [Mediuutiset, 23.5.2006](#)

Pohjois-Karjala-projektia kehuaan USA:ssa

Sydäntautikuolleisuuden vähentyminen 75 prosentilla on kova suoritus ja [EatingWell](#)-lehti innostuu oikein kehuaan Suomea. Puhutaan Suomen ihmeestä. Pekka Puska on tänään taatusti iloinen mies. Pohjois-Karjala-projekti muutti radikaalisti kokonaisen maakunnan elintapoja. Muutos saatiin aikaan tekemällä töitä ihmisten parissa, turuilla ja toreilla. "Ihmisten koko elinympäristön oli muututtava – elintarviketeollisuuden, ravintoloiden, kahviloiden, ruokamarkettien," EatingWell siteeraa projektin tuolloista johtajaa Pekka Puskaa. "Koko yhteisön oli muutettava elintapojaan, ei vain niiden, joilla oli suurin riski sairastua."

Esteitä terveiden elintapojen tieltä raivattiin opastamalla elintarviketeollisuutta tekemään vähäsuolaisempaa ja –rasvaisempaa leipää ja makkaraa, ruokaloita keventämään aterioitaan ja kuntia lisäämään lenkkipolkuja ja pyöräteitä, lehti listaa. Samalla ihmisiä suostuteltiin ja vakuuteltiin tekemään terveyttä edistäviä valintoja ja välttämään epäterveellisiä elintapoja kaikilla elämänaloilla.

Lähde: [Kansanterveyslaitos, ajankohtaista, 17.5.2006](#)

Väitetään urheilijoiden käyttävän paljon lääkkeitä

Proviisori Antti Alaranta väittelee tohtoriksi Helsingin yliopistossa keskiviikkona 24. toukokuuta 2006. Urheilijat käyttävät lääkärin määräämiä astmalääkkeitä, allergialääkkeitä, tulehduskipulääkkeitä sekä antibiootteja 2-4 kertaa useammin kuin ikätoverinsa yleensä.

Urheilijan lajilla on merkittävä vaikutus lääkkeiden käytön yleisyyteen. Kestävyysslajien urheilijat, jotka altistuvat astmalle ja allergioille hengittäessään kesällä suuria määriä allergeeneja ja ilman epäpuhtauksia sekä talvella kylmää ja kuivaa pakkasilmaa, käyttävät yleisimmin allergialääkkeitä. Astmalääkkeitä käyttävät yleisimmin kestäväyysslajien ja joukkuelajien urheilijat. Nopeus- ja voimalajien urheilijat puolestaan kärsivät muita useammin erilaisista nyrjähdyksistä ja lihasrevähdyksistä. Heillä kuluukin tulehduskipulääkkeitä noin 4 kertaa useammin kuin muiden lajien urheilijoilla ja lähes 10 kertaa useammin kuin samanikäisillä yleensä.

Lääkkeitä käytettäessä ei saa unohtaa, että kaikilla lääkkeillä on omat haittavaikutuksensa, jotka voivat heikentää urheilijan maksimaalista suorituskykyä. Esimerkiksi tulehduskipulääkkeitä käyttäneistä urheilijoista joka viides kertoi havainneensa kyseisten lääkeaineiden aiheuttaneen haittavaikutuksia. Urheilijoiden lääkkeiden käyttöä suunniteltaessa tuleekin ottaa huomioon lääkkeiden mahdollisesti aiheuttamat välittömät ja pitkäaikaiset haitat, lääkkeiden yhteisvaikutukset sekä dopingsäädökset.

Urheilijoiden lääkkeiden käytön yleisyyttä on tutkittu vähän. Alarannan väitöskirjatyö on ensimmäinen tutkimus, jossa on selvitetty useiden eri lajien urheilijoiden lääkitystä

kokonaisuudessaan ja verrattu sitä otokseen samanikäisestä normaaliväestöstä. Tutkimuksen kohderyhmän muodostivat kaikki Suomen Olympiakomitean valmennustukea vuonna 2002 saaneet 494 yksilö- ja joukkuelajien urheilijaa. Vertailuaineistona käytettiin Kansanterveyslaitoksen Terveys 2000 -tutkimukseen vastanneita 18-29 -vuotiaita nuoria.

Lähde: [Verkkouutiset, 18.5.2006](#)

Maukkaita ruokajuttuja

Tässä on tarjolla vähän pureskeltuja maukkaita ruokajuttuja eri puolilta maailmaa. Hyvää ruokahalua! Vihjeitä juttuihin olen saanut uskollisilta lukijoiltani "Satunnainen lukija", "Linda" ja joitakin juttuja olen löytänyt ihan itsekin. Sokea kana löytää joskus jyvän ihan itsekin...

- **Tshekkiläinen tapa laihtua.** Amerikkalaisen dokumenttifilmin *Super Size Me* ohjaaja **Morgan Spurlock** kohosi maailmanmaineeseen syömällä kuukauden ajan pelkästään suuren maailmanlaajuisen hampurilaisketjun tuotteita. Tshekkiläinen Aerofilms päätti kokeilla, mitkä terveydelliset seuraukset ovat tunnetusti tuhdilla ja epäterveelliseksi leimatulla böömiläisellä keittiöllä. Sen kulmakivinä ovat muhkeat, paksusilavaiset sianliharuoat, rasvaa tirisevät ankka- ja hanhipaistit, knödelit, tuntikausia haudutettu hapan- tai punakaali ja herkullinen mutta rasvainen kastike. Kaikki tämä huuhdotaan mahaan luonnollisesti parilla tuopillisella hyvää tshekkiläistä olutta, eikä ennen ateriala tai sen jälkeen sovi unohtaa kunnan tujasta Becherovkaa, paikallista katkerolikööriä. Koehenkilö **Karel Gustav Bozan**, tavallinen kaljamahainen prahalainen, kävi kolmesti päivässä nauttimassa lähikrouvin ruoka-annoksen, jotka huuhtoi vatsaansa kulauttamalla kurkkuunsa pari oluttuopillista. Sen sijaan välipalat hän jätti koeajaksi väliin. Tulokset kuukauden kuurista olivat hämmästyttävät: mies oli laihtunut kuusi kiloa, hänen kolesteroliarvonsa olivat laskeneet merkittävästi ja maksa-arvonsa olivat jälleen esittelykelpoiset. (Lähde: [Turun Sanomat, 13.5.2006](#))
- **Ruoka on naisille herkkä asia.** Hoikkuuspaineet ovat tehneet ruoasta naisille herkän aiheen. Brittitutkijoiden mukaan tämä näkyy jopa naisen aivotoiminnassa. Rudolf Uher Lontoon King's Collegen psykiatrisesta instituutista kartoitti toiminnallisen magneettikuvauksen avulla 18 miehen ja naisen reaktioita ruokaan. Kun kokelaille näytettiin kuvia ruoasta tai heille tarjottiin syömistä, naisten aivot reagoivat vahvemmin kuin miesten. Eroa ei ilmennyt, mikäli kuvissa näkyi jotakin muuta kuin ruokaa. Nälällä ei ollut vaikutusta reaktioihin. Uher uskoo, että naisten monimutkaisempi suhde ruokaan selittyy sosiaalisella paineella ja opituilla reaktioilla. Hänen ryhmänsä testaa nyt havaintojaan syömishäiriöisillä. Heidän aivonsa näyttävät vilkastuvan ruokaa nähdessään enemmän kuin terveiden aivot. (Lähde: [New Scientist, 29.4.2006](#) ja [Tiede-lehti, 18.5.2006](#))
- **Amerikkalaiset syövät liikaa vitamiineja.** Minkään valtakunnan hyötyä ei näyttäisi olevan monivitamiinitablettien syömisestä rutiininomaisesti. Tällaiseen päädyttiin amerikkalaisten terveysalan ammattilaisten (NIH) paneelikeskustelussa. Paneelissa istui amerikkalaisen terveysvalistuksen huippunimiä. Tällaiseen tietoon taitaa olla parasta uskoa. Otan mielelläni vastaan surunvalittelunne asiasta! Lukekaa julkilausuma kokonaisuudessaan [tästä](#) (PDF). Miettikää myös itse. *Half of American adults are taking multivitamins and the bottom line is that we don't know for sure that they're benefiting from them. In fact, we're concerned that some people may be getting too much of certain nutrients,* □ said J. Michael McGinnis, M.D., M.P.P., Senior Scholar with the Institute of Medicine of the National Academy of Sciences, who chaired the panel... **The irony is that those who are more likely to have nutritional inadequacy and who might benefit the most from multivitamins are the least likely to use such products...** In summary, few trials of individual or paired vitamins and

minerals for the prevention of chronic disease produced beneficial effects. We found no evidence to recommend beta-carotene supplements for the general population and strong evidence to recommend that smokers avoid beta-carotene supplementation. In combination, calcium and vitamin D have a beneficial effect on bone mineral density and fracture risk in postmenopausal women. On the basis of single studies and analysis of secondary outcomes, there is a suggestion that selenium may reduce risk of prostate, lung, and colorectal cancers; vitamin E may decrease cardiovascular deaths in women and prostate cancer incidence in male smokers; vitamin A and zinc may decrease the risk of noncardia stomach cancer in rural China. Trials of niacin, folate, and vitamins B2, B6, and B12 produced no positive effects... The current level of public assurance of the safety and quality of multivitamins is inadequate, given the fact that manufacturers of these products are not required to report adverse events, and the Federal Drug Agency (FDA) has no regulatory authority to require labeling changes or to help inform the public of these issues and concerns. It is important that the FDA's purview over these products be authorized and implemented. Finally, the present evidence is insufficient to recommend either for or against the use of multivitamins by the American public to prevent chronic disease. The resolution of this important issue will require advances in research and improved communication and collaboration among scientists, healthcare providers, patients, industry, consumers, and the public. (Lähde: [Reuters Health News, 17.5.2006](#) ja [News Medical Net, 17.5.2006](#))

Tyhjä lautanen, tyhjä pää

Sini Salovaara on kirjoittanut ravitsemustieteen pro gradun, jonka otsikko on *Tyhjä lautanen, tyhjä pää*. Poimin [Finfoodin](#) uutisoimasta jutusta muutaman havainnon:

- **Säännöllinen ateriarytmi ja kouluruokailu vaikuttavat koulumenestykseen ja vähentävät stressioireita.**
- **Tytöillä liikunnan harrastaminen ja aamupalan syöminen ovat yhteydessä koulussa menestymiseen.**
- Vaikka nuoret enimmäkseen nauttivat välipalaksi terveellistä perusruokaa, kuten leipää, maitoa ja mehua, niin **koulupäivän aikana yleisimmät välipalat ovat makeiset ja virvoitusjuomat.**
- Nuoret ostavat välipalaa useimmiten koulun automaateista tai koulun lähellä sijaitsevasta kioskista, kaupasta tai huoltoasemalta.
- **Niissä harvoissa kouluissa, missä on välipalatarjoilua, nuoret ostavat harvemmin makeisia ja limua!**
- Jopa nuorten itsensä mielestä välipalatarjoilu ja vesipisteet olisivat kouluympäristössä tarpeellisempia kuin kioski ja limu- ja makeisautomaatit.
- **Joka kuudes nuori lähtee kouluun syömättä aamupalaa** ja reilu kolmasosa nuorista jättää yhden tai kaksi päivän aterialta väliin.
- Joka viides ilmoittaa olevansa yleensä suurimman osan koulupäivää väsynyt.
- **Joka kolmas nuorista syö koululounaan enintään kolmena päivänä viikossa.**
- Nekin, jotka syövät koululounaan, ottavat ruokaa tarjottimelleen yksipuolisemmin kuin ennen.
- **Nuorilla sekä pääruuan, leivän että maidon nauttiminen lounaalla on vähentynyt verrattuna aiempiin tutkimuksiin.**

Sini Salovaara haastatteli internet-kyselyllä 881 yläkoululaista yhdeksästä koulusta seitsemällä eri paikkakunnalla ympäri Suomea.

Ei mikään vähäinen ravintokirja

Vähäheikkilän Kustannus on julkaissut Jouni Kallioniemen mainion ravintokirjan *123*

Sotavuosien ruokaohjetta. Sotavuosina 1939-1945 ruoasta oli pulaa Suomessa. Ruokaa laittavien kotiäitien kekseliäisyys pantiin lujille. Korttiannoksilla oli vaikea pärjätä ja välillä oli vaara, että korttiannokset jäivät käyttämättä kun ruokatarvikkeita ei yksinkertaisesti ollut saatavana kaupoista. Nykyihmisen on vaikea kuvitella yltäkylläisyytensä keskellä tyhjiä kaupan elintarvikehyllyjä. Toimittaja Kallioniemen kirjaa lukiessa tuli mieleen, että pienempi tarjonta voisi tuki nykyään olla pelastukseksi monelle suomalaiselle. Mieltä kiehtoi ajatus epäterveellisten ruokien saatavuuden hankaloittamisesta, esim. Kelloggsin sokerihuurrettuja muroja saisi vain tilaustuotteena ja tuotetta saadakseen pitäisi perustella miksi juuri tätä epäterveellistä muropakkausta tekee mieli! Kuka perustaa ensimmäisenä terveellisten ravintoaineiden osaston kauppoihin missä kuluttaja voisi tehdä järkeviä valintoja?

Hyvin harvalla oli sota-aikoina lihomiseen saakka syötävää. Haluaisin Kallioniemeä selvemmin nostaa esille perheenmäntien ehtymättömän kekseliäisyyden noina aikoina. Ajat olivat ankeat, mutta kekseliäisyyden takia syötiin varsin terveellistä ruokaa.

Lihaa löytyi kaupoista normaalisti vielä talvisodan aikana ja etenkin syksyllä 1940 kaupat pullistelivat lihaa. Karjanomistajat joutuivat nimittäin teurastamaan eläimiään tavanomaista runsaammin kesällä 1940 vallinneen kuivuuden aiheuttamasta rehupulasta johtuen. Lihojen tultua syödyksi siirryttiinkin sitten niukkuuteen ennen vuodenvaihdetta 1940-41. Niukkuuden aikoina lihaa oli todella vähän tarjolla kaupoissa, mutta ostokykyiset saattoivat käyttää hyväkseen mustan pörssin kauppaa ja mahdollisia sukulaissuhteitaan karjanomistajiin. Moniin kotitalouksiin hankittiin kotieläimiä, jotka tarpeeksi lihottuaan pantiin muutta mutkitta pataan perheen niukan ruokavalion jatkeeksi. Kotieläiminä pidettiin sikoja, kaneja ja kanoja jopa kaupunkioloissa. Eläimistä kelpasi syötäväksi lihan lisäksi arvokkaimmat sisäelimet ja luista saatiin maittävä luusoppa jos muuta ei ollut tarjolla.

Kalaa syötiin runsaasti sota-aikana. Yksi hienoimpia asioita lihan niukkuudessa olikin kalan syönnin korostuminen. Liha pantiin kortille, mutta kalan kortille paneminen oli vaikea toteuttaa. Kaikkia järviämme ei millään olisi voinut valvoa. Rintamalla taisteli moni kalastaja ja kotirintamalla oli vain satunnaisesti kalastajia liikkeellä. Kalaa oli siksi epätasaisesti saatavilla ja kotiäitien säilömiskeinot nousivat kunniaan. Kun kalaa tuli kauppoihin sitä myös ostettiin ja syötiin runsaasti. Merikalaa ruvettiin säännöstelemään helmikuusta 1942 lähtien, mutta järvikalojen säännöstely ei koskaan toteutunut. Sotavuosina kelpasi omega-3-rasvojen arvokkaaksi lähteeksi jopa roskakalana tunnettu turska.

Perunasta oli pulaa. Vuoden 1941 perunasato oli erittäin huono ja kun seuraava talvi oli ankara, peruna lähestulkoon loppui Suomesta. Perunan loppuessa otettiin käyttöön lanttu. Lantun syöttäminen eläimille kiellettiin joulukuussa 1941 riittääkseen ihmisille ravinnoksi. Lantussahan ei ole mitään vikaa, se kelpaa mainiosti ihmisruoaksi.

Ihmisillä oli omia viljelyksiä asutuskeskuksissa missä viljeltiin juureksia. Puistoja raivattiin hyötykäyttöön ruokaa tarvitseville. Puistoista saatiin monelle perheelle pöytään pantavaksi kaikenlaista hyvää juuresta.

Sota-aikoina vihannekset tekivät rynnäkön suomalaisiin ruokapöytiin. Moni sellainen isäntä, joka oli vakuuttanut, että ”heiniä syödään hänen talossaan vain navetassa”, söi kotiäitien viekkauksen takia vihanneksia suuria määriä lähes päivittäin. Kekseliäs kotiäiti sekoitti nämä

luonnon arvokkaat antimet ruoan joukkoon. Isännän herkullisiksi kehumat lihapyörykät eivät sisältäneet kovinkaan paljon lihaa.

Sienet ja marjat otettiin tarkasti talteen. Luonnon omat antimet toivat tervetulleeseen lisän suomalaisten ruokavalioon. Tosin näiden hankinnassa oli oltava omatoiminen, sillä itsestään nämä metsiemme herkut eivät siirtyneet ruokapöytiin asti. Tuli kestämään lähes puoli vuosisataa ennen kuin laiskuuteen taipuvaiset suomalaiset keksivät pyytää virolaisia, venäläisiä ja vaikkapa vietnamilaisia apuun. Puutarhamarjojen sato oli erityisen kehno vuosina 1941-42. Suurissa asutuskeskuksissa suututtiin kun marjoja oli niin vähän tarjolla kauppoissa.

Leipäviljan säännöstely alkoi 15.5.1940. Leipäkortilla saatiin leipää erittäin järkevin perustein. Tuohon aikaan poliitikot olivat kekseliäitä ja järkeviä, nykyäänhän ainoastaan kekseliäisyys on kunniaa. Mitä raskaampaa työtä tehtiin, sitä enemmän sai ostaa leipää kortilla! Kevyttä konttorityötä tekevät pärjäsivät vähemmälläkin leivällä. Leipäviljan varastot olivat erittäin niukat. Pahimmillaan oltiin kevättalvella 1942 todella liemessä, sillä jakeluvarastot tyhjenivät lähes täysin. Tilanteesta selvittiin voimakkaalla säännöstelyllä, syömällä osittain siemenviljaa ja saamalla Ruotsista tilapäisapua.

Kananmunien säännöstely alkoi maaliskuussa 1941. Tuottajilta vietiin pakolla kaikki oman tarpeen ylittävät munat valtion keräilyliikkeisiin. Kananmunia pyrittiin saamaan ensi sijassa sairaille ja raskaana oleville naisille. Seuraavalla sijalla oli lapset. Mitään kehonrakentajia ei silloin ollut raakoja munia ahmimassa. Terveet ihmiset söivät kananmunia vain silloin jos niitä oli erityisen paljon tarjolla.

Maito ja ravintorasvat uhkasivat loppua ja kesän 1940 jälkeen rasvapula oli ilmeinen. Maito kerättiin tehostetusti talteen ja meijereiden kautta saatiin tarpeeksi rasvaa ennen muuta kasvaville pikkulapsille, raskaana oleville naisille ja imettäville äideille. Maitoa ja rasvaa sai muu väestöä vain jos sitä riitti.

Sokerin suhteen menee suu hymyyn ainakin minulta! Talvisodan alusta saakka jouduttiin tuontivaikeuksien takia säännöstelemään sokeria. Makeisten valmistus jouduttiin lopettamaan kesäkuussa 1943 ja virvoitusjuomiin ja mehuihin kiellettiin lisäämästä sokeria. Nyt kun Suomesta on lopetettu lähes koko makeisteollisuus, voitaisiin ihan hyvin lopettaa makeisten toimittaminen myyntiin. Sen sijaan voitaisiin pulskille lapsille ja aikuisille suositella makeannälkään kuivattuja hedelmiä. Tämä pelastaisi terveystilanteemme! Sota-aikoina käytettiin runsaasti keinotekoisia makeutusaineita.

Hedelmät pantiin 11.10.1940 täydelliseen takavarikkoon ja hyvin tarkkaan säännöstelyyn. Yksi kotirintaman kurjimpia asioita oli hedelmien vähyys, mutta onneksi tilanteesta selvittiin.

”Mäyräkoiria” ei kanniskeltu sota-aikoina. Olutkortin sai jos luopui tietystä määrästä leipäkortteja. Moni suomalainen oli sen verran älykäs, että olutta nautittiin todella vähän.

Kahvi joutui säännöstelyyn 29.10.1939 ja tätä jumalten juomaa ruvettiin valmistamaan kaikenlaisista korvikkeista. Maksukykyiset saattoivat kuitenkin hankkia vielä oikeaakin kahvia, mutta rahallakaan ei enää saanut kahvia Suomesta syyskuusta 1942 lähtien. Helmikuussa 1946 Turun satamaan saapui ensimmäinen tuontikahvia kuljettanut laiva. Suomi heräsi jälleen kahvintuoksuun!

Kommentoisin terveysvaikutuksia sota-aikoina sillä lailla, että Jouni Kallioniemen ilmoittama väestön laihtuminen 4,5 kg henkeä kohti oli jopa siunaukseksi. Lihavat laihtuivat ja

normaalipainoiset pysyvät normaalipainoisina. Vakuuttavampaa näyttöä nykyaikojen turmiollisuudesta ei voi saada: Ruokaa on nykyään liikaa tarjolla ja sen hankinta on aivan liian vaivatonta!

Suosittelen lämpimästi Kallioniemen kirjan hankkimista! Kirjassa on useita oivallisia ruokareseptejä, joita en tässä käsitellyt lainkaan.

Tomaatti päivässä pitää lääkärin loitolla

Pirjo Toikkanen [Kotimaiset Kasvikset](#) ry:stä kirjoittaa tänään tomaatista, tuosta suomalaistenkin suosimasta vihanneksesta. Otteita jutusta (lukekaa alkuperäinen juttu!):

Jo nyt suomalainen popsii tomaatteja enemmän kuin mitään muuta yksittäistä kasvista, 10,7 kiloa henkeä kohti vuodessa. Kappaleittain laskettuna tästä riittää tomaatti noin 107 päivälle, mikä ei ole paljon, jos tomaatin kulutusta pohtii terveyden kannalta. Voidaan nimittäin syystä väittää, että tomaatti päivässä pitää lääkärin loitolla.

Tomaatin terveydellinen salaisuus piilee sen sisältämässä lykopeenissä. Lykopeeni antaa tomaatille väriä ja toimii ihmisen elimistössä antioksidanttina. Se suojaa soluja syöpämuutoksilta ja hidastaa verisuonten tukkeutumista.

Kuopion yliopistossa tehtyjen ja useiden kansainvälisten tutkimusten mukaan riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin vähenee, kun lykopeenin määrä veressä on korkea. Lisäksi lykopeeni auttaa ehkäisemään miesten yleisintä syöpätyyppiä, eturauhassyöpää. Liian vähäinen lykopeenin saanti yhdistetään myös harmaakaihiin ja muistitoimintojen heikkenemiseen.

Tomaatteja on miellyttävää syödä sellaisinaan ja nauttia salaateissa ja leivän päällä mielin määrin, mutta tomaatteja voi myös tuhlailla surutta erilaisiin ruokiin. Tomaatti ei suinkaan menetä ravintoarvoaan, vaikka sitä kuumentaa, keittää, paistaa, hauduttaa tai grillaa. Lykopeenikin imeytyy parhaiten kypsennetyistä, hienonnetuista tomaateista.

Tomaatin maussa yhdistyvät hapokkuus ja makeus, kirpeys, raikkaus ja mieto suolaisuus. Hapoisuutensa tomaatti saa sitruuna- ja hedelmähapoista ja makeutensa sakkaroosista, glukoosista ja fruktoosista. Myös aromiaineet säätelevät makua. Lämpimässä ruoassa tomaatin makuominaisuudet saadaan hyvin esiin. Silloin toimii myös tomaatin umami, joka korostaa ruoan muita aromeja.

Tomaatti mehevöittää ja maustaa ruokia. Se myös saostaa ja antaa väriä. Ripaus sokeria tai tilkka hunajaa pyöristää tomaattia sisältävän ruoan hapokkuuden suun mukaiseksi ja miellyttäväksi. Kaikki tuoreyrtit, varsinkin basilika ja oregano, liittoutuvat tomaatin aromeihin loistavasti. Omimmillaan tomaatti on myös erilaisten sipuleiden seurassa, ja rouhaisu mustapippuria antaa tomaatin maulle ryhtiä.

Jääkaapissa tomaatteja ei pidä koskaan säilyttää. Kylmässä, jo alle 12 asteessa, tomaatti menettää rakennettaan ja makuaan, koska kylmä saa aikaan peruuttamattomia, entsymaattisia muutoksia.

Täyshedelämäehua voi suositella lapsille

Tohtori.fi:n toimittajat ovat lukeneet Medical News Today juttua huhtikuun alusta. En muista olenko asiaa itse käsitellyt, mutta näin hieno asia kelpaa esitettäväksi vaikka kuinka monta kertaa uusintana. Yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan nuorten käyttäessä sokeroimattomia täysmehuja, ruokavalio näyttää kaikin puolin terveellisemmältä kuin muiden. Nämä nuoret näyttävät myös syövän enemmän hedelmiä kuin muut. Heidän ravintokuidun, tärkeiden vitamiinien ja hivenaineiden saantinsakin on suurempi kuin muiden. Tutkimuksessa haastateltiin 7 500 lasta, jotka olivat 2 - 18-vuotiaita.

Näyttää siltä, että täysmehut sopivat hyvin murrosikäisille, vaikka ne sisältävätkin melko paljon sokeria. Tämä sokeri on kuitenkin peräisin hedelmistä eikä muuta sokeria ole lisätty. Täyshedelämäehuissa on vitamiineja ja kivennäisaineita ja joissakin mehuissa myös hedelmälihaa. Näin täyshedelämäehut ovat terveellisempiä kuin sokeroidut virvoitusjuomat.

Juokaa täyshedelämäehuja! Jättäkää täysjärjettömät limsat juomatta!

Ravinto herättää tunteita

Jokapäiväinen leipämme herättää melkoisia intohimoja, olen huomannut. Minulla on käynnissä hyvin varovaisesti käynnistetty ravintokampanja, jossa tarjoan paha aavistamattomille silmäpareille ympäri Suomenniemen töllisteltäväksi esim. seuraavaa:

- kaksi kirjoittamaani ravintokirjaa, jotka asiantuntijoiden mielestä ovat hyvin kirjoitettuja ja kirjailijaystäväieni mukaan tavattoman suosittuja (molempia on myyty noin 1000 kpl)
- noin 700:lle yksityishenkilölle ja järjestölle kerran kuussa ilmestyvän ravintoasioista kertovan 30-50 sivuisen uutiskirjeen (ilmaiseksi)
- tutkijoille käyttöön CD-levyllisen verran ravintotietoa ja inspiraation lähteitä
- kerron aikovani kiertää Suomessa luennoimassa ravintoasioista kesällä 2006 (osaan luennoida, siitä minulla on yli 30 vuoden kokemus ja ravinnosta tiedän aika paljon)
- lähetän joillekin ravintoasioita seuraaville ilmaiseksi uutiskirjeeni ja ilmoitan kesäkiertueestani ja minun kahdesta kirjastani
- kirjoitan blogiini ravintoon ja terveyteen liittyviä kirjoituksia

Mikä on tulos? Ehkä päällimmäisenä on kaikesta alla luetellusta huolimatta, näkyvissä joidenkin harvojen ilmoittama kiitollisuus siitä, että jaksan näitä kirjojani ja juttujani kirjoittaa. Joku jopa sähköpostissa kertoo pitäneensä luennostani, joillakin on ollut hyötyä ravinto-ohjeistani joko urheilumenestyksessään tai laihdutuksessa. Jotkut kiittävät minua siitä, että jaksan paneutua heidän ongelmiinsa useimmiten täysin ilmaiseksi.

Suuret massat ovat hiljaa. Se hiljaisuus, jonka kohtaan jokaisen yhteydenoton jälkeen on se kaikkein vaikein asia käsittää. Minulla ei ole suuria odotuksia yhteydenottojeni suhteen. Riittäisi kun ilmoittaa, että on saanut kirjeeni ja valehtelee lukevansa sen tarkemmin sitten joskus myöhemmin. Mukavampi tietysti jos sen todellakin lukee, mutta se ei ole minun hallittavissa oleva asia.

Se, että ylipäättänsä jollakin tavalla reagoi siihen, että on saanut minulta kirjeen, on minusta vähintään kohtuullinen vaatimus. Minä teen tässä rehellistä työtä. Toimin itsenäisenä yrittäjänä ja olen tietenkin jossain määrin kiinnostunut talousasioista, tuotteistani ja palvelun tasostani. Minulle satelee tarjouksia eri suunnilta, jossa houkutellaan minut mukaan erilaisten terveystuotteiden edistämiseen. Tämä on hyvin mielenkiintoista. Rehellisenä tutkijana haluan säilyttää etäisyyden yksittäisiin tuotteisiin, jotta voisin toimia neutraalina tietolähteenä tulevaisuudessakin. Jotkut

tuotteet ovat niin tavattoman mielenkiintoisia, että minun on tosi vaikea pysyä neutraalina.

Toistaiseksi neutraali linja jatkuu.

Se mitä en ymmärrä on se, että jotkut vaivautuvat haukkumaan minua siitä, että häiritseen heitä roskapostilla. Jotkut menevät jopa niin pitkälle, että uhkaavat poliisilla jos en heti lopeta mainoskirjeitteni lähettämistä. Ja kuitenkin huomaan, että nämä samat henkilöt käyvät useita kertoja lukemassa esimerkiksi näitä blogisivujani. Keräävätkö sivuiltani lisää agggrrresssion siemeniä vai lukevatko he sivujani siksi, että niiltä löytyy mielenkiintoista tarinaa?

Se mikä on täysin arviointikykyäni ulottumattomissa on se seikka, että nähdään niin paljon vaivaa, että ryhdytään suoranaisesti häiritsemään minua erilaisin tavoin kuten esim. oudoin sähköpostiviestein. Minulla on kokemusta mielenterveysongelmaisten terapiasta toimittuani yli 20 vuotta vapaaehtoisena tukihenkilönä paikallistasolla. Olen lukuisten ihmisten murheita kuunnellut, joskus ehkä jopa pystynyt lieventämään. Mikäli tällaisesta tarpeesta on kyse, siitä pitää selkeästi minulle ilmoittaa.

Ravinto herättää tunteita!

Transrasvat eivät mene avaimenreiästä läpi

Avaimenreikä (Nyckelhålet) on Ruotsin elintarvikeviraston kampanja, jolla houkuteltaan ruotsalaisia syömään terveellisempää ruokaa. Kun elintarvike täyttää eräät terveellisyyskriteerit, sille voidaan antaa lupa markkinoinnissa käyttää erityistä avaimenreikä-tunnusta.

Sain äsken sähköpostia eräältä nettitohtorilta. Siinä vaaditaan, että lopetetaan sellaisten elintarvikkeitten merkitseminen tällä avaimenreikä-tunnuksella, joissa on transrasvoja. Nämä uudet säännöt on tänään kuulemma julkaissut Ruotsin elintarvikevirasto (en ole tarkistanut!).

Elintarviketeollisuus käyttää transrasvoja lisätäkseen tuotteen säilyvyysominaisuuksia, ulkonäköä, valmistusprosessia helpottaakseen jne. Näistä rasvoista puhutaan tällä hetkellä tosi paljon. Varsinkin kun useissa tieteellisissä tutkimuksissa on todettu transrasvojen aiheuttaneen terveyshaittoja. Erityisen suurena ongelmana on transrasvojen yhteys sydän- ja verisuonitauteihin.

Olen saanut palautetta: *Sain äsken viestin ****:lta. Hän kertoi minulle elintarvikeviraston uusista Nyckelhål-perusteista. Kiitos tiedosta. Kävin lukemassa transrasvaosion. Tuntuu varsin erikoiselta, että Suomessa ongelmaa ei ole olemassakaan. Noita Transfair-tutkimuksen tuloksia ei Suomessa edes julkaistu. KTL:n sivuilla oli aikanaan vain maininta, että tällaisessa on oltu mukana, mutta ei mitään tietoja tuloksista. Lisätietoja sai pyytämällä Antti Arolta.*

Ruotsissa arvot laitetaan elintarvikeviraston sivuille ja tuloksia vielä täydennetään lisäanalyysillä. Lopulta muutetaan ohjeistuksia. Herääkö sinulla kysymyksiä, miksi naapurimaissa käyttäytyään näin eri tavoin?

Transfair-tutkimuksen tulokset on toki löydettävissä Suomestakin - maksullisena artikkeleina ja ne pitää tilata lääkiksen kirjastosta. Eli kynnys tiedon hankkimiseen on näiltä osin aika korkealla. Tilasin yhden ko. artikkeleista (ja suoraan sanottuna poltin päreeni, sillä Suomessa oli joissakin artikkeleissa kaikkein korkeimmat pitoisuudet).

christerin kommentti: Otin melkoisen riskin kun heti julkistin nuo Nyckelhål-tiedot. Sain tiedon sähköpostin välityksellä eräältä lääkäriltä, joka väittää ihailevansa tapaani kirjoittaa ravintoasioista (ohhoh...). Hän haluaa pysytellä nimettömänä.

En uskaltanut pistää jakeluun nettitohtorini ilmoittamat Suomea koskevat samansuuntaiset havainnot transrasvoista kuin sinä olet tehnyt.

En tiedä kirjoitatko sinäkin, ****, nettiin, mutta tuossa sinulla olisi aika raflaava nettikirjoituksen aihe! Minä vaan kysyn kun en tiedä: Suojellaanko tässä jotakin transrasvaprofessoria? Huomasitko jännän ilmiön: Kun professori Aro meni eläkkeelle KTL:n linja muuttui vitamiiniystävällisempään suuntaan! Nyt jopa Aro itse kehuu vitamiineja haukuttuaan niitä koko virassaolonsa ajan niin paljon kuin ehti.

Lisätietoja: Noin 4 tuntia sitten [Svenska Dagbladet](#) uutisoi asiasta. Suomen lehdistä en vielä ole uutista löytänyt. Svenska Dagbladet on aiemminkin kirjoittanut transrasvoista kriittiseen sävyyn. *Kostrekommendationerna för transfett ska ses över i ljuset av ny forskning senast 2008. Samtidigt väntas det bli stopp för transfett i Nyckelhålsmärkta varor. Debatten tog fart sedan SvD berättat om nya rön kring det hälsofarliga fettet. Sedan SvD berättat om de nya studierna och utländsk forskarkritik mot att Livsmedelsverket inte nog uppmärksammat riskerna med transfett, har frågan fått stor uppmärksamhet i svenska medier.*

– Det här är vändningen. Omvärderingen av nyckelhålsmärkningen blir signalen och sedan får man utvärdera resten av kostråden, säger Bengt Ingerstam, ordförande i Sveriges konsumenter i samverkan.

Konsumentorganisationen har i flera år bedrivit en kampanj mot härdade fetter och transfett.

– Det är lika bra att ta bort alla härdade fetter. Men några få producenter försöker fortfarande komma undan med att bara ta bort transfett, säger Bengt Ingerstam.

Urheilusuorituksen parantamisesta pitkä vuodatus

Tutustuessaan vieraskieliseen kirjallisuuteen urheilijan ravintoasioissa, törmää tällaiseen kummalliselta kuulostavaan sanaan: ”Ergogenic”. Sillä tarkoitetaan sellaista kemiallista ainetta, harjoitusmenetelmää, mekaanista laitetta ym., jolla urheilija voi parantaa suoritusasoaan tai paremmin palautua urheilusuorituksestaan. Käsittelen tässä pitkäkössä selvityksessäni mistä suoritusta parantavissa menetelmissä on kyse. Kerron myös avoimesti millaisena minä näen huippu-urheilun tilan tällä hetkellä ja millaisena näiden aineiden keskellä urheilumenestystä havittelevalle urheilijalle todellisuus näyttäytyy. Kreiderin tutkijaryhmä on koonnut varsin laajan selvityksen ”kaikista” suoritusta parantavista valmisteista ja menetelmistä. Suosittelen tämän selvityksen lukemista:

[Exercise & Sport Nutrition](#): A Balanced Perspective for Exercise Physiologists. Professionalization in Exercise Physiology Online July 14, 2003

Tätä työryhmän selvitystyötä on sittemmin täydennetty lukuisissa muissa yhteyksissä. Keskustelua käydään mm. siitä pitäisikö kaikkien suoritusta parantavien menetelmien käyttöä pitää vilppinä ja näin ollen ne pitäisi kieltää kokonaan urheilussa. Tämä lienee mahdoton tehtävä. Niin paljon näitä aineita käytetään ja valvonta olisi mahdotonta. Suoritusta parantavissa valmisteissa ja menetelmissä liikutaan lähellä mm. Mika Myllylän mainitsemaa ”harmaata aluetta”, joten on tärkeää varmistua siitä, että käytetty ”ergogenic aid” ei ole kielletty menetelmä urheilussa. Yhä nuorempien siirtyessä käyttämään suoritusta parantavia valmisteita ja menetelmiä, korostuu valistuksen tarve. Hieman pelottavalta vaikuttaa, että tuoreiden amerikkalaisten tutkimusten mukaan nuorten suosituimmat ”ergogeenit” ovat: anaboliset steroidit, steroidien esiasteet (esim. androstendioni ja DHEA), kasvuhormoni, kreatiini ja efedriinijohdannaiset. Anabolisten steroidien ja kreatiinin käyttöön liittyy lihaskasvun voimistuminen mutta aineet eivät ole riskittömiä. Steroidien esiasteiden, kasvuhormonin ja efedriinin tuomat lisähyödyt urheilijalle ovat edelleen kiistanalaisia asioita. Yksimielisyyttä sen sijaan esiintyy näiden aineiden elimistölle aiheutetuista riskeistä.

Kaikenlaisten aineiden käyttö ei ole mikään uusi ilmiö. Jo niin aikaisin kuin 776 ennen ajanlaskumme alkua kreikkalaisilla olympiatason urheilijoilla oli käytössä mm. kuivattuja viikunoita, erilaisia sieniuutteita ja strykniniä. Tilannetta ei tietenkään voi verrata nykyhetkeen, johon on päästy askel askeleelta tieteessä tapahtuneiden edistysaskeleiden myötä. Hyvin tärkeänä pidetään vuotta 1889 kun tohtori Brown-Sequard ilmoitti tieteellisessä kokouksessa Pariisissa löytäneensä aineen, joka poistaa 72-vuotiaan potilaan kaikki vaivat. Hänellä oli tästä omakohtaista kokemusta, sillä hän kertoi itse ruiskuttaneensa itseensä koiran ja marsun kiveksistä valmistamaansa uutetta siinä uskossa, että se parantaisi hänen vaivansa ja hän saisi lisää voimaa. Tämä rohkea tiedemies ja hänen erikoinen esityksensä ei jäänyt tiedeyhteisöltä huomaamatta. Alkoi kuumeinen tutkimustyö ympäri maailmaa ja tohtori Brown-Sequardin ihme-uutteesta alkaa hormonien valtakausi vuonna 1905 ja suunnattomien ponnistelujen jälkeen eristettiin uutteesta sen tärkein ainesosa, testosteroni, vuonna 1935. Ei aikaakaan kun urheilijat löysivät nämä ihmeaineet. Ehkä ensimmäisenä testosteronin teho näkyi neuvostoliittolaisissa painonnostajissa 1950-luvulla. He olivat täysin ylivoimaisia ja heidän salaisten menetelmien paljastuttua, muut urheilijat seurasivat perässä. Hattu kourassa urheilujohtajat kävivät eri maiden tiedemiesten juttusilla, olisiko tarjolla jotain vielä parempaa. Olympialaiset ovat tulossa ja oman maan urheilijat ovat aivan surkeita verrattaessa neuvostoliittolaisiin. Yhdysvalloissa ei seisty tumput suorana. Siellä keksittiin testosteronia paljon tehokkaampi tuote, eli synteettinen anabolinen steroidi nimeltään Dianabol. Johan rupesi jenkkipojan raudat nousemaan! 1950-luku oli villiä aikaa laboratorioissa. Syntyi yksi ja toinen mukava, pieni steroidi ja kaikenlaiset piristeet valtasivat alaa. Urheilujohtajien ja urheilijoiden käsityskyky pimentyi siinä määrin, että käsitys jalosta urheilusta oli kaukana.

Ensimmäiset vakavasti otettavat yritykset kitkeä urheilusta epäoikeudenmukaisuudet (tässä vaiheessa terveyden näkökulma ei ollut vielä kovin paljon esillä!) alkoivat ja 1960-luvulla kansainvälinen Olympiakomitea kielsi steroidien käytön ja aloitti näiden aineiden testaamisen urheilijoilla. Kesti oman aikansa ennen kuin testaaminen saatiin käyntiin ja bioteknologinen laitekehitys sellaiseen jamaan, että testeihin voitiin luottaa ja tuloksia ei tarvitsisi odottaa tolkuttoman kauan. Voidaankin sanoa, että vasta 1980-luvulla steroidien testaaminen oli saavuttanut jonkinlaisen arvostuksen. Alkoi tulla raportteja positiivista testituloksista, urheilijoita saatiin kiinni dopingin käytöstä. Kiinnijääneitä oli 2% ja 50% välillä vähän riippuen siitä suoritettiin testit yllättäen vaiko urheilijaa etukäteen tästä varoittaen. Tunnetuin seurauksin alkoi arvokisoissa yhä useampi huippu-urheilija jäämään kiinni dopingista. Esimerkiksi vuonna 1988 Soulissa vietiin kanadalaisten ylpeydeltä Ben Johnsonilta 100 m kultamitali hänen jäätyä kiinni dopingtestissä. Vuorenvarmasti loppukilpailussa oli myös muita dopinginkäyttäjiä, mutta Ben-poika jäi kiinni.

Vuonna 1994 tapahtui jotain aivan merkittävää suoritusta parantavien menetelmien suhteen. Nyt ei tullut markkinoille mitään ihmeainetta vaan ihme henkilöityi tohtori Goldmaniin. Hän teki olympiatason urheilijoille kaksi nerokasta kysymystä: 1) Jos sinulle tarjottaisiin kiellettyä suoritusta parantavaa ainetta, joka takaisi sinulle olympiamitalin ja sinua ei voitaisi saada kiinni aineiden käytöstä, käyttäisitkö tätä ainetta? Hämmästyttävää oli todeta, että 195 urheilijaa 198:sta vastasi myöntävästi! 2) Sitten kysyttiin ottaisitko kiellettyä suoritusta parantavaa ainetta jos et jäisi kiinni. Ainetta ottamalla voitaisit kaikki kilpailusi 5 seuraavan vuoden aikana, mutta siten kuolisit aineen aiheuttamiin sivuoireisiin? Istuteko tukevasti? Sillä nyt paljastan vastauksen: Yli 50% urheilijoista ilmoitti haluavansa kokeilla tuota ainetta!! Tämä on se syy miksi minä ja monet muut pitävät vuotta 1994 niin merkittävänä ajankohtana. Urheilijat ilmoittavat voittamisen olevan niin tärkeää, että sen edestä voi jopa uhrata elämänsä. Tunne siitä että on maailman paras on näin voimakas!

Nyt elämme vuotta 2006. Yhä edelleen urheilijoiden voittamisen himo on yhtä kova kuin vuonna 1994. Urheilijat tekevät mielettömän paljon työtä menestyksensä eteen. Tiedän monen urheilijan haluavan kokeilla rajojaan ilman suoritusta parantavia menetelmiä, mutta todennäköisesti yritys päättyy ainoastaan häntä itseään tyydyttävään ratkaisuun. Urheilulehden sivuilta hänen

saavutuksiaan ei välttämättä löydä. Hän ei välttämättä saavuta stipendiurheilijan asemaa vaan pistää omaa rahaa likoon. Hän saattaa satunnaiselle urheilutoimittajalle tokaista että hän urheilee sen takia, että se on hieno harrastus. Mutta yksikään urheilujohtaja ei ole hänestä ylpeä, sillä hän on niin paljon perässä maailman kärkeä, että hänen pitäisi oikeastaan hävetä, että ei pysty parempaan. Minä olen tällaisesta urheilijasta erittäin ylpeä. Jos minä joskus rikastun (erittäin epätodennäköistä), tulen perustamaan rahaston josta puhtaat, jalon urheiluaatteen omaavat urheilijat voivat saada urheilijastipendejä. Heille asetan vain yhden ainoan kysymyksen: Jos minä lupaan sponsoroida sinua urheilu-urallasi, jotta sinun ei tarvitse juosta rahapalkintojen ja kyseenalaisin menetelmin hankitun kunnian perässä, lupaatko minulle että et käytä suoritusta parantavia aineita? Löytyisiköhän Suomen maasta urheiluaatteen sokaisemia stipendiaatteja? Onko sellaisia joiden kantti kestää kun ”naapurin poika” vuodessa tai kahdessa aloittaa armottoman harjoittelun ja yllättäen nousee maailmanluokan tähdeksi ja pääsee lehtien sivuille kertomaan miten mahtava urheilija hän onkaan?

Olen voreнварma, että monessa urheilijaperheessä eletään valtaviin ristiriitojen keskellä. Vanhemmat seuraavat lapsensa urheilu-uraa ylpeyttä kokiin, iloiten siitä että lapsi on mukavan harrastuksen parissa ja hän ei ole esim. potkimassa vanhoja mummoja kumoon kadulla tai varastamassa kaikkea mikä helposti lähtee irti tai tuikkaamassa taloja tuleen. Kuitenkin uskon, että he salaa toivovat, että heidän lapsensa ei sortuisi kiellettyjen dopingmenetelmien pariin. Ja jos sortuisikin, ettei hän vain jäisi kiinni aineiden käytöstä. Minä väitän, että houkutus sortua aineiden käyttäjäksi on suuri ja ainoastaan kaikkein suurimmat lahjakkuudet voivat saavuttaa urheiluhullun Suomen parhaan mahdollisen arvostuksen – rehellisesti.

Mutta nyt takaisin Kreiderin työryhmän suosituksiin. Hiilihydraattien suoritusta parantava ominaisuus on osoitettu useissa tutkimuksissa, mutta monen muun ravintoaineen tai menetelmän suhteen on runsaasti kiistanalaista tietoa tarjolla. Kreider neuvookin meitä sen takia vastaamaan näihin kysymyksiin ennen kuin aloitetaan valmisteen tai menetelmän käyttö:

- 1) **Voiko se toimia edes teoriassa?** Vastauksessa pitäisi huomioida, että moni valmiste tai menetelmä voi toimia hyvin teoriassa, mutta käytännön kokeilut voivat aiheuttaa pettymyksiä koska me ihmiset olemme niin erilaisia. Jos ergogeeninen tuote kumoo vakiintuneet ravintotieteelliset teoriat kannattaa ehkä olla erityisen paljon varuillaan. Tuotteita ja menetelmiä markkinoitaessa tapahtuu usein ylilyöntejä. Toisaalta moni asiantuntija suhtautuu monesti liiankin kriittisesti ja ahdasmielisesti johonkin uuteen tuotteeseen tai menetelmään. Vakuuttava näyttö toimivuudesta usein kuitenkin kääntää tilanteen tämän suhteen myönteisemmäksi. Arvostakaamme puolueettomia, tarkkoja ja aikaa vieviä tutkimustöitä, sillä näin voidaan mm. estää vahingollisten aineitten ja menetelmien pääsyn laajempaan levitykseen.
- 2) **Löytyykö tieteellistä näyttöä?** Kannattaa esim. valmisteen käyttöohjeesta selvittää löytyykö valmisteesta tutkimusnäyttöä ja ovatko saavutetut tulokset ristiriidassa valmistajan antamien tietojen kanssa. Asiaan perehtymätön on suuren ongelman äärellä koska ei ole itsestään selvää, että asianomainen ymmärtää lukemaansa tutkimusraporttia oikein. Hänen voi olla vaikea etsiä koejärjestelyistä sellaisia asioita kuin esim.: oliko kokeessa riittävästi tutkittavia kohteita ja koehenkilöitä (tämä on suuri ongelma urheilijoita tutkittaessa!), oliko kyseessä kaksoissokkotutkimus (tämä on paras!), tutkittiinko aineistoa oikeilla tilastotieteellisillä menetelmillä (tämä vaatii asiaan omistautujalta näiden menetelmien hallintaa) ja julkaistiinko tutkimustulokset arvostetussa julkaisussa (kaikille lukijoille ei ole selvää mikä on arvostettu julkaisu ja tärkeimpien julkaisujen löytämiseksi täytyy nähdä hieman enempää vaivaa kuin kävellä lähimpään R-kioskiin!)? Ihannetilanteessa saavutetaan samat tulokset täsmälleen samoissa koejärjestelyissä jossakin muussa paikassa. Valitettavasti aika- ja rahapula estää

suurimittaiset kaksoistutkimukset eri laboratorioden kesken ja koejärjestelyt ovat lisätutkimuksissa valitettavan usein erilaiset koska tieteen luonteeseen kuuluu tutkia asioita monelta eri kantilta.

- 3) **Onko se sallittu valmiste/metelmä ja onko se turvallinen?** Tämä on tärkeä kysymys, joka saattaa pahimmassa tapauksessa johtaa urheilijan uran äkilliseen loppumiseen (dopingsyyte, vahingolliset terveysvaikutukset). Kannattaa tarkistaa löytyykö aine tai menetelmä Kiellettyjen aineiden listalta ja onko aineen/metelmän raportoitu aiheuttaneen esim. ikäviä sivuoireita. Valitettavan usein aineen pitkäaikaiskäytöstä on huomattavan hatarat näytöt ja urheilija ottaa aina riskin ryhtyessään kokeilemaan jotakin laajassakin levityksessä olevaa valmistetta tai menetelmää.

Minua inspiroi kirjoittamaan tästä asiasta tämä erinomainen Calfeen ja Fadalén julkaisu: Popular Ergogenic Drugs and Supplements in Young Athletes ([Pediatrics Vol. 117 No. 3 March 2006, pp. e577-e589](#))

[Kommentteja saa tulla!](#)

Huippu-urheilija kestää nestevajetta paremmin kuin harrastelija

Huippu-urheilija eroaa monin tavoin urheilua vähemmän vakavasti harrastavasta. Tutkijat ovat nyt saaneet selville, että huippu-urheilijoiden kokemana nestevaje ei olennaisesti häirinnyt triathlonkisassa. Vaikka urheilijat menettivät 3 % painostaan (suurin osa oli vettä) kilpailun aikana, heidän kehon lämpötilansa ei noussut 1 astetta enempää kuin normaalisti. Tutkijat epäilevät, että suorituksen aikaisessa nesteen nauttimisessa voi olla hiukan huolimattomampi kuin mitä nykyään annetaan olettaa. Tulokset on julkaistu lehdessä British Journal of Sports Medicine huhtikuussa 2006.

Lähde: [Reuters Health News, 10.5.2006](#)

Kahvia ei muuten naisten kannata juoda!

Kahvista riittää puhetta. Nyt luen tänään [Upsala Nya Tidning](#) -lehdestä, että naiset jotka juovat paljon kahvia ovat herkkiä saamaan osteoporoosin riesakseen. Niin kuin olen varoitellut, tällaisiin yksittäisiin tutkimusraportteihin pitää suhtautua varauksellisesti.

Kyseessä on Ortopediaklinikalla Akademiska sjukhuset'issa Uppsalassa ja Karolinska Institutet'issa Tukholmassa tehty tutkimus. Naisilta kerättiin ravinto- ja juomatietoja erityisten kyselyiden avulla. Luut menivät heikompaan kuntoon niillä naisilla jotka joivat 4 kuppia (tai enemmän) kahvia päivässä.

Seurataan tilannetta!

Kielletyt lääkeaineet ja menetelmät urheilussa 2006

Kaikille urheilijoille ja urheilun parissa puuhasteleville on varmaankin postissa tullut uusin versio vihkosesta [Kielletyt lääkeaineet ja menetelmät urheilussa 2006](#). Näillä blogisivuilla ja erityisesti kirjassani [Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta](#) (onhan sinulla jo tämä perusteos? 10 euroa + postituskulut) olette huomanneet miten [doping](#) on sellainen kestoosuosikkiaiheeni. Tässä lyhyt yhteenveto mitä uutta [Suomen Antidopingtoimikunta](#) (ADT) on tuonut vihkoseen:

Kielletyt lääkeaineet ja menetelmät urheilussa - vihkonen perustuu pitkälti [Maailman Antidopingtoimiston](#) (WADA) julkaisemaan [luetteloon urheilussa kielletyistä lääkeaineista ja menetelmistä](#). Tämä vihkonen on luettelon suomennos ja selitysoapas.

Vihkosessa ei ole lueteltu kaikki Suomessa käytössä olevat lääkevalmisteet. Se olisi aivan mahdoton urakka. Urheilijan tulee siis varmistaa, että hänellä on ajan tasalla oleva luettelo ja lisäksi tarkkaan katsoa lääkepurkin tuoteselosteesta löytyykö lääkkeestä mahdollisesti jotain dopingaineeksi tulkittavaa. Tässä tapauksessa saattaa olla parasta ottaa yhteyttä [ADT:n toimistoon](#) tai urheilijan omaan [lajiliittoon](#). Lisäksi ADT:n internetsivuilta löytyy hyvin käyttökelpoinen palvelu, eli erityinen [tiedonjakoverkosto](#), mikä tarkoittaa, että ADT lähettää kaikki luettelon päivitykset suoraan asiakkaan sähköpostiin.

Kirjassa on useita taulukoita:

[Taulukko I: Dopingaineryhmät ja dopingaineet](#)

[Taulukko II: Kielletyt lääkkeet ja sallittuja lääkkeitä](#)

[Taulukon I ja II päivitykset](#)

[Taulukko I](#) on WADA:n luettelon suomennos kielletyistä aineista ja menetelmistä urheilussa. Taulukko I on saatavissa myös englanniksi [WADA:n internetsivuilta](#).

[Taulukkoon II](#) on koottu aakkosjärjestykseen kaikki vuoden 2005 lopulla Suomessa markkinoilla olevat kielletyt lääkkeet sekä yleisimmät sallitut lääkkeet. Kielletyt lääkkeet on painettu tähän taulukkoon **tummennettuna ja alleviivattuna**. Hämmennystä saattaa aiheuttaa aluksi tämä kiellettyjen ja sallittujen lääkkeiden esiintyminen samassa listassa. Ei ole mitenkään tavatonta, että urheilupiireissä leviää huhu, että nyt ei C-vitamiiniakaan saa enää käyttää jos urheilee! Silloin urheilija on lukenut listaa väärin.

Suurena puutteena näen, että ns. [luontaistuotteet](#) ja [ravintolisät](#) eivät ole taulukoissa. Näitähän urheilijat käyttävät aika villisti. Lisääntyneen valistuksen myötä tämäkin epäkohta saataneen aisoihin. Näiden aineiden koostumuksesta tulee ottaa selkoa myyjältä tai maahantuojalta. Taulukkoon II on [alleviivattuna ja vinokirjaimin](#) (mutta ei tummennettuna) merkitty lääkkeet, jotka ovat kiellettyjä joissain urheilulajeissa tai tietyin tavoin annosteltuna.

Aina lääkäriltä hoitoa saadessaan tulisi urheilijan muistaa näyttää lääkärille oheisia luetteloja, jottei lääkäri vahingossa määrää lääkettä, joka sisältää kiellettyä lääkeainetta. Vihkonen on pienen koonsa takia helppo kuljettaa mukana. Apteekista [käsikauppalääkettä](#) ostaessaan tulisi urheilijan verrata hoidoksi aikomaansa lääkettä ja oheisia lääkeluetteloja. Jos lääkäri kirjoittaa urheilijalle apteekissa valmistettavan lääkkeen, jolla ei ole kaupanimeä eli ns. ex tempore-reseptin ("lääkkeet tehdään apteekissa"), tulee urheilijan selvittää lääkäriltä tai apteekista, sisältääkö lääke taulukossa I mainittuja kiellettyjä aineita kielletyssä muodossa.

Markkinoilla on runsaasti lääkkeitä muistuttavia tuotteita, ravintolisiä, jotka sisältävät kasvi- ja eläinkunnasta peräisin olevia aineita ja uutteita tai myös synteettisiä

aineita. On mahdollista, että näitä tuotteita syömällä urheilijat saavat elimistöönään esimerkiksi piristeiden kaltaisia dopingaineeksi luokiteltuja aineita. Ravintolisien mukana voi tulla epäpuhtauksina kiellettyjä aineita. Joskus asiakasta huijataan dopingaineilla terästetyllä ravintolisillä esim. internetin kautta tilattavissa ravintolisissä. Olkaa varovaisia!! Sellaisia tapauksia on ollut missä esim. testosteronin ja nandrolonin esiasteita on lisätty laittomasti tuotteeseen ilmoittamatta siitä tuoteselosteessa. Huuli pyöreänä asiaa hämmästelevä kiinni jäänyt urheilija sitten selittelee ja vakuuttaa syyttömyyttään!

Nyt tuleekin tärkeä tieto ADT:ltä: Vaikka ravintolisän tuoteselosteessa ei mainittaisikaan kiellettyjä aineita, tulkitaan niiden käyttö dopingiksi, jos niitä käyttämällä on testitulokset tulleet positiiviseksi. **Urheilijan ei tulisi käyttää mihinkään tarkoitukseen ravintolisiä varmistumatta ensin niiden koostumuksesta.** Niiden koostumus saattaa vaihdella valmistuserästä toiseen. Myyjältä tai maahantuojalta kannattaa pyytää kirjallinen todistus siitä, etteivät heidän tuotteensa sisällä kiellettyjä aineita. Tällöinkin on syytä muistaa, että urheilija itse on vastuussa tuotteen käytöstä ja mahdollisesta positiivisesta testituloksesta. Eri lajiliitoilla on erilaisia sanktioita kiinnijääneille urheilijoille. Urheilija voinee yrittää hakea korvausta ravintolisiä myyneeltä yritykseltä. En tiedä onko tällaista mahdollisuutta käytetty ja onko siinä mitenkä hyvin onnistuttu.

Antidopingtoimikunta ei analysoi ravintolisiä tai niiden valmistuseriä eikä luokittele ravintolisiä "sallituiksi" tai "kielletyiksi" taikka "turvallisiksi" tai "epäilyttäviksi". ADT ei myöskään ylläpidä luetteloita koti- tai ulkomaalaisten ravintolisien tai muiden urheiluvalmisteiden osalta. Minun mielestäni pitäisi olla myös tällaiset listat!

Muutoksia edellisvuoden luetteloon ja säännöksiin on varsin vähän. Käytännön kannalta olennaisimmat muutokset luettelossa ovat seuraavat:

1. [Glukokortikosteroidit \(S9.\)](#) ovat vuonna 2006 sallittuja ilman minkäänlaista erivapautta silloin, kun niitä käytetään paikallisesti voiteina, tippoina tai suihkeina silmien, korvien, poskionteloiden, nenän ja ihon sairauksien hoitoon. Aiemmin glukokortikosteroideista oli sallittu vain käyttö ihovoiteina. Muu kuin yllämainittu käyttö edellyttää edelleenkin joko hakumenettelyyn perustuvaa erivapautta (Standard Application Form: käyttö suun kautta tai peräsuoleen, suonensisäisesti tai lihaksensisäisesti) tai ilmoitusmenettelyyn perustuvaa erivapautta (Abbreviated Process: kaikki edellä mainitsematon paikallinen käyttö, esimerkiksi käyttö hengitystiesuihkeina tai paikallisina ruiskeina).
2. [LH](#) (luteinisoiva hormoni), [istukkahormoni](#), [gonadotropiini](#) ja niitä [vapauttavat aineet \(S2.\)](#) ovat vuonna 2006 kielletty vain miespuolisilta urheilijoilta. Näiden aineiden osalta käytäntö tulee siis olemaan sama kuin ennen vuotta 2005. [Antiestrogeenit \(S4.\)](#) sen sijaan pysyvät kiellettyinä sekä mies- että naispuolisilta urheilijoilta.
3. Suihkemuotoisten avaavien [astmasuihkeiden \(beta2-agonistit, S3.\)](#) käytölle voi vuonna 2006 saada ilmoitusmenettelyyn perustuvan erivapauden myös muuhun hoidolliseen käyttöön kuin astman tai rasitusastman hoitoon ja ennaltaehkäisemiseen kun riittävät lääketieteelliset edellytykset täyttyvät.
4. Sanamuotoa kiellettyjen aineiden ja menetelmien luettelossa kohdassa [M2](#). on täsmennetty siten, että suonensisäiset [infuusiot](#) ovat vuonna 2006 kiistatta kielletty muutoin kuin asianmukaisin akuutin lääketieteellisen hoidon yhteydessä. Siten esimerkiksi erilaisten sokeriliuosten antaminen suonensisäisesti kahden perättäisen kilpailusuorituksen välillä ei ole sallittua. Muistatte varmaan hopeamitalisti [Roman Sebrlen](#) tapauksen Helsingin MM-kisoissa?
5. Erikseen määriteltyjen lääkeaineiden listaan (IV.) on lisätty useita [piristeitä](#).
6. WADA aloittaa vuonna 2006 useiden [piristeiden \(S6.\)](#) kilpailun ulkopuolisen käytön tarkkailun määrittämällä niitä paitsi kilpailujen yhteydessä myös kilpailujen ulkopuolella

otetuista näytteistä. Dopingrangaistus seuraa kuitenkin vain niistä positiivisista näytteistä, jotka on otettu kilpailujen yhteydessä.

7. Eri kiellettyihin lääkeaineryhmiin on lisätty esimerkkiaineita. Käytännön kannalta näistä tärkein on lihavuuden hoitoon käytetty [sibutramiini](#) (Reductil), mikä on kuitenkin mainittu jo aiemmin esimerkkiaineena Suomen ADT:n julkaisemalla kiellettyjen aineiden ja menetelmien listalla. Vuonna 2005 paljastunut designsteroidi [desoksimetyyliitestosteroni](#) (DMT) on lisätty vuoden 2006 listalle esimerkkiaineeksi ([S1.a.](#)).

Havaitakse joidenkin sallittujen aineiden liiallista käyttöä urheilussa tai joidenkin vain kilpailujen yhteydessä kiellettyjen aineiden mahdollista asiattonta liikakäyttöä harjoittelun yhteydessä WADA tarkkailee dopingnäytteistä vuonna 2006 seuraavia aineita:

1. Piristeet (S6.):

a) Kilpailujen yhteydessä otetuista näytteistä seuraavia sallittuja piristeitä (positiivinen testitulokse ei johda rangaistuksiin): [bupropioni](#), [fenyyliefriini](#) (metaoksedriini), [fenyylipropanoliamiini](#) ([norefedriini](#)), [kofeiini](#), [pipradroli](#), [pseudoefedriini](#) ja [synefriini](#).

b) Kilpailujen ulkopuolella otetuista näytteistä seuraavia vain kilpailujen yhteydessä kiellettyjä piristeitä (positiivinen testitulokse kilpailujen ulkopuolella otetusta näytteestä ei johda rangaistuksiin, mutta positiivinen testitulokse kilpailujen yhteydessä otetusta näytteestä johtaa tavanomaiseen rangaistukseen): [adrafiniili](#), [adrenaliini](#), [amfepramoni](#), [amfetamiini](#), [amfetamiiniili](#), [amifenatsoli](#), [bentsfetamiini](#), [bromantaani](#), [clobenzorex](#), [dimetyyliamfetamiini](#), [etilamfetamiini](#), [etilefriini](#), [fenbutratsaatti](#), [fendimetratsiini](#), [fenetylliini](#), [fenfluramiini](#), [fenkamfamiini](#), [fenkamiini](#), [fenmetratsiini](#), [fenproporex](#), [fentermiini](#), [furfenorex](#), [karfedoni](#), [kokaiini](#), [mefenorex](#), [mefentermiini](#), [mesocarb](#), [metamfetamiini](#) (D-someeri), [metyleenidioksimamfetamiini](#) (MDA), [metyleenidioksimamfetamiini](#) (MDMA, ekstaasi), [metyylifenidaatti](#), [modafiniili](#), [norfenfluramiini](#), [parahydroksiamfetamiini](#), [pemoliini](#), [pentetratsoli](#), [prolintaani](#), [strykniini](#) ja [syklatsodoni](#).

2. Huumaavat kipulääkkeet (S7.):

Kilpailujen yhteydessä otetuista näytteistä (mikäli mittaus viittaa sallitun [kodeiinin](#) olevan syynä positiiviseen testitulokseen ei seurauksena ole rangaistus): [morfiini](#)- ja [kodeiini](#)pitoisuuksien suhde.

Tämä on luettelo suomalaisista urheilijoista, jotka ovat jääneet kiinni [urheilussa kiellettyjen aineiden](#) käytöstä.

- [Tommi Ahola](#), [salibandy](#)
- [Janne Immonen](#), [maastohiihto](#)
- [Jari Isometsä](#), [maastohiihto](#)
- [Milla Jauho](#), [maastohiihto](#)
- [Outi Kettunen](#), [ampumahiihto](#)
- [Harri Kirvesniemi](#), [maastohiihto](#)
- [Arto Koivisto](#), [maastohiihto](#)
- [Virpi Kuitunen](#), [maastohiihto](#)
- [Minna Lainio](#), [kestävyysjuoksu](#) ([yleisurheilu](#))
- [Mika Myllylä](#), [maastohiihto](#)
- [Eero Mäntyranta](#), [maastohiihto](#)
- [Pertti Teurajärvi](#), [maastohiihto](#)
- [Markku Tuokko](#), [kiekonheitto](#) ([yleisurheilu](#))
- [Martti Vainio](#), [kestävyysjuoksu](#) ([yleisurheilu](#))
- [Ville Vakkuri](#), ([yleisurheilu](#))
- [Kaisa Varis](#), [maastohiihto](#)
- [Stig Wetzell](#), [jääkiekko](#)

Kommentteja voi antaa tuttuun [tapaan](#).

Kasvuhormonissa ja insuliinissa voi olla pitkän iän salaisuus

Minulla oli suuri ilo ja kunnia työskennellä professori Andrzej Bartken työryhmässä USA:sa 1980-luvun lopussa. Miellyttävä puolalaissyntyinen professori Bartke on yhä voimissaan! Nyt hän on havainnut kuuluisissa laboratoriohiirikannoissaan seuraavan mielenkiintoisen ilmiön: Ensinnäkin hiiret elävät pitempään jos ne pidetään vähän nälissään. Toiseksi, ne hiirikannat, joilla ei ollut laisinkaan kasvuhormonireseptoreita, elivät lyhyemmän ajan kuin normaalit hiiret. Bartke vetää rohkeasti sen johtopäätöksen, että kasvuhormoni ohjaa ikääntymistä. Sama ilmiö nähtiin insuliinin suhteen. Niiltä hiiriltä joilta oli jalostuksen myötä napsittu pois kasvuhormonireseptorit eivät olleet yhtä herkkiä insuliinin vaikutuksille kuin normaalit hiiret ja ne olivat herkempiä kuolemaan aikaisemmin. Varovaisin sanakääntein Andrzej vihjaisee, että saattaisi olla hyödyllistä syödä diabeteslääkkeitä, jos haluaa elää pitempään.

This finding, Bartke said, "supports our hypothesis that increased sensitivity to the actions of insulin is a very important and perhaps the key mechanism of delayed aging and prolonged longevity in growth hormone deficient and growth hormone resistant mice."

Juttu on piakkoin luettavissa Proceedings of the National Academy of Sciences - lehdessä kertoo uutistoimisto [Reuters](#).

Kuriositeettina pistän tähän muutaman tieteellisen yhteisjulkaisun missä olen saanut nauttia professori Bartken valvovan silmän alla työskentelystä:

Amador AG, Sundqvist C, Bartke A. Genetic determination of coat color affects testicular steroidogenesis in the Mustela vison. Rev Esp Fisiol. 1996 Jun;52(2):83-8.

Sundqvist C, Amador AG, Bartke A. Reproduction and fertility in the mink (Mustela vison). J Reprod Fertil. 1989 Mar;85(2):413-41.

Sundqvist C, Ellis LC, Bartke A. Reproductive endocrinology of the mink (Mustela vison). Endocr Rev. 1988 May;9(2):247-66.

15 tapaa elää kauemmin

[Tuore Forbes-lehden numero](#) luettelee 15 tapaa pidentää ikää:

1. **Älä nuku liikaa!** 8 tunnin yöunet riittävät, älä nuku pitempään. Alle 4 tunnin yöunet ovat myöskin vahingoksi. (Archives of General Psychiatry)
2. **Myönteinen elämänasenne.** Optimisti elää pitempään kuin pessimisti. (Mayo Clinic Proceedings)
3. **Enemmän seksiä!** Vilkas seksielämä rauhoittaa ja usein ejakuloiva mies pitää eturauhasensa kunnossa. (Journal of the American Medical Association)
4. **Hanki lemmikki.** Koira on oivallinen kumppani esim. masentuneelle. (Erica Friedmann)
5. **Ota iso veritesti.** Verestä näkyy miten voit. (Atherotech)

6. **Rikastu.** Väistämätön tosiasia on, että rikkailla on paremmat mahdollisuudet pidentää ikäänsä. (National Center for Health Statistics)
7. **Lopeta tupakointi!** Yksi tehokkaimpia tapoja pidentää ikää on jättää tupakointi. (Archives of Gerontology and Geriatrics)
8. **Ota rennosti!** Turha hätäily pois. (Johns Hopkins University School of Medicine)
9. **Muista syödä antioksidantteja.** Vapaat radikaalit pysyvät kurissa syömällä antioksidantteja. (Esim. Kotimaiset Kasvikset ry)
10. **Ota pitkä-ikäinen elämäkumppani.** Niinkin vanhanaikainen asia kuin pitkään kestävä avioliitto auttaa lisäämään ikää. Ehkä elämä vain tuntuu pitemmältä saman kumppanin kanssa? Ne geenit, ne geenit tässäkin kummittelevat. (Mechanisms of Aging and Development)
11. **Harrasta liikuntaa.** Liikkuvat ihmiset elävät pitempään. (St. Luke's/Roosevelt Hospital in Manhattan)
12. **Nauru pidentää ikää.** Tosikko kuolee ennemmin. (Princeton Longevity Center in New Jersey)
13. **Laihduta.** Lihava on vaaravyöhykkeessä koko ajan. (Dr. David Fein)
14. **Opi käsittelemään stressiä.** Ethän polta päreesi joka päivä? (Princeton Longevity Center in New Jersey)
15. **Mietiskele.** Meditaatio poistaa stressiä väitetään. (Dr. Woodson Merrell)

Älä päästä lastasi lihomään!

Brittiläisen tutkimuksen mukaan lapsen lihavuus ennustaa vahvasti aikuisiän lihavuutta. Jos ei mitään tehdä, liikalihavuus seuraa lasta aikuisikään saakka. Tämä tuntuu taatusti pahalta, mutta näitä samansisältöisiä havaintoja olet saanut lukea tässäkin blogissa aivan syystä: Älä päästä lastasi lihomään! Pistä lapsesi liikkumaan, hyppimään ja pomppimaan ja tarkkaile lapsesi ravintotottumuksia. Pois pikaruoka, popkornit ja limsat - tilalle suomalainen perusruoka, porkkanat ja hedelmämehut.

Lähde: [Verkkouutiset, 8.5.2006](#)

Laihdu ilman nälkää

Laihdu ilman nälkää trilogia on valmis ja minä ehdin uusimman sarjaan kuuluvan kirjan lukea läpi. Tekijöillä on vankkaa osaamista kirjan teossa. Taktisesti tässä on luovuttu puhtaasta Atkinsin dieetistä ja annetaan hiilihydraateille niille kuuluva arvo. Taktisiin hienouksiin kuuluu myös erityisen roskaruokaloman salliminen. Itse olisin myöntämässä yhden roskaruokapäivän viikossa, mutta tämän kirjan kirjoittajat pistävät vielä paremmaksi: kokonainen dieettiloma voi olla paikallaan! Syyllisyyden unohtaminen repsahdusten aikana on minusta kirjan hienoimpia anteja. Unohda syyllisyys - nauti syömisestä, onhan se elämän suuria nautintoja! Lukijalle tarjotaan asian vakuudeksi kaksi eri ruokapyramidia, sellainen missä laihdutaan ilman nälkää ja sellainen jossa nautitaan elämästä terveellisesti. Anja Nysten on ehkä tämän kirjan kantava voima kehittämällään Prodex-pistelaskumallillaan. Kirjan sivuilla aistii Varpu Tavin hienot sanakäänteet, onhan hän synnyttänyt termin hiilidraattitietoinen kiusaamaan meitä viralliseen ravintovalistukseen uskovia. Kokki Tuomas Tuohikorpi on koonnut melkoisen komeat herkut tähän Juhli hiilihydraattitietoisesti - osaan. On perhejuhliä varten suussa sulavia herkkuja, viljattomia ja gluteenittomia leivonnaisia sekä aivan ihania jälkiruokia! Hieno kirja. Suosittelen!

Kirjassa on jonkin verran tapausselostuksia ja kauhutarinoita vääristä ravintovalinnoista.

Päällimmäiseksi jäi kuitenkin sellainen hyvä fiilinki. Tämä voi toimia. Muutamia poimintoja:

...Laihduttajan pahin vihollinen on nälkä. Tässä kirjassa aiheenamme on laihduttajien suuri kompastuskivi. Kivi, johon kaikki hyvät päätökset turhan usein kariutuvat - juhliminen...

...Ruodussa on vaikea pysyä. Jotkut laihduttajat ratkaisevat asian kieltämällä itseltään juhlimisen kokonaan, toisilla kaikki laihdutusyritykset päättyvät tämänkaltaisiin tilanteisiin...

...Vaihtoehto on juhlia hallitusti ja viisaasti. Hiilihydraattitietoinen juhlakeittokirjamme kertoo, miten se on mahdollista...

...Usko tai älä: juhlimalla ja pitämällä taukoa laihduttamisesta voit edesauttaa laihtumista!...

...Terveet, nuoret ja varsinkin aktiivisesti liikuntaa harrastavat ihmiset kestävät vielä kohtalaisen suurta sokerirasitusta, koska heidän kulutuksensakin on yleensä suurempaa. Vähemmän kuluttavilla ja vähemmän liikkuvilla ihmisillä runsas hiilihydraattien syönti aiheuttaa elimistön energiataloudessa siirtymisen varastointitilaan, jossa elimistö muuttaa ylimääräistä energiaa rasvaksi vartaloon, vararavinnoksi pahan päivän varalle...

...Hiilihydraatteja ei kuitenkaan tarvitse poistaa ravinnosta kokonaan. Tärkeää on sen sijaan parantaa syötyjen hiilihydraattien laatua sekä vähentää niiden määrä elimistösi sietämälle tasolle...

...Laihdutusruokavalio kannattaa painottaa kasviksille ja proteiineille...

...Laihduttamisen aikana paras ruokajuoma on kivennäisvesi. Alkoholit ja laihduttaminen eivät sovi yhteen...

...Suo itsellesi poikkeamia ruokajärjestyksestä säännöllisin väliajoin. Valitse kerran viikossa itsellesi herkku tai ateria, joka ei ehkä ole aivan "puhdasoppinen", mutta tuottaa sinulle mielihyvää. Kun laihduttamisesi on kestänyt pitempään, voit pitää kokonaisen dieettiloman...

...Perustelu dieettilomien hyödyllisyydelle on kirjoitettu sisään ihmisen biokemiaan. Meidän elimistömme on sillä tavalla viisaasti suunniteltu, että se varautuu pahan päivän varalle, jotta selviäisimme mahdollisimman pitkään hengissä. Jos siis rajoitamme päivittäistä energiansaannin määrää, ennemmin tai myöhemmin elimistömme alkaa kynsin hampain pitää kiinni rasvavarastostaan. Jos me aina silloin tällöin syömme enemmän, me viestitämme näin kehollemme, ettei nälänhätää ole näköpiirissä ja että niistä rasvavaroista voi ihan hyvin hiukan hellittääkin...

Acai - maailman terveellisin marja?

Mikä yhdistää näitä henkilöitä: [Oprah Winfrey](#), [Rubens Barrichello](#), [Andre Agassi](#), [Sting](#) ja [Gisele Bündchen](#)?

Laatimani trivial pursuit kysymyksen vastaus on: He kaikki ovat maailman terveellisimmän marjan lumoissa. Tämä Brasilian sademetsiköissä kasvava [acai palmun hedelmä](#) on väitteiden mukaan esim. neljä kertaa terveellisempi kuin mustikka. Hyvin harva tuntee tämän hedelmän. Täytyy seurata tilannetta. Tietääkö kukaan saako sitä Suomesta? [Kommentoi](#).

Lähde: [The Scotsman, 22.4.2006](#)

Lompakon laihdutuslääke Tanskasta

Taas on huijauspillereitä myynnissä laihduttajille. Nimi on muuttunut mielikuvitukseksi: Ephidril. Mielleyhtymä ephedrine (efedriini) lienee tahallinen. Pilleri sisältää seitsemää eri yrttivalmistetta. Voit jatkaa syömistä ja juomista sekä maata paikallasi, pilleri tekee työtä puolestasi ja kilot karisevat! Ei pidä ostaa. Lompakko laihtuu. [Mainoskampanja](#) menossa Ruotsissa tällä hetkellä. Tuotetta markkinoiva yritys on tällä hetkellä nimeltään Danshop, mutta yritys käyttää myös nimiä: Pharmapost, Certin ja Healthmail. Lisää [laihdutushuijauksia](#) (ruotsin kielellä).

[Täältä](#) löytyy kriittisiä kommentteja ruotsin kielellä ja muutama lehtimainos: [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Norjassa Ephidril 600 - nimellä kaupattua tuotetta myös pidetään [huijauksena](#).

Myös [saksalaiset](#) ovat kyllästyneet Ephidriiliin, jossa Biolife- ja Auramail-nimiset yritykset ovat vauhdissa. Kuvia: [1](#), [2](#), [nettiosoite](#)

Tulee myös Suomeen ennen pitkää. Olkaa varuillanne.

Lähde: [Expressen, 3.5.2006](#)

Vegaani ei saa olla huolimaton

Olen aiemmin ilmaissut [mielipiteenäni](#), että vegaani tekee elämänsä turhan hankalaksi ja suoranaisesti varoittanut huippu-urheilijoita ryhtymästä moiseen touhuun. Lapsille opetettua vegaaniruokafilosofiaa olen pitänyt vanhempien edesvastuuttomana pelleilynä. Nyt saan yllättävältä taholta tukea ajatuksilleni: Vegaanin on pakko käydä pilleripurkilla kerrotaan Terveysanomien viimeisimmässä numerossa (2/2006). Opettele nyt sitten lapset pienestä pitäen käymään pilleripurkilla, onko siinä mitään tolkkua?

Tässä otteita (lue koko juttu!) Antti Tuomisen kirjoittamasta jutusta [Sopivasti täydennetty vegaaniruokavalio sopii aikuisille. Huolimaton kasvisyöjä uhkaavat hermostohäiriöt ja luukato](#).

Jaakko Holster ryhtyi reilut neljä vuotta sitten vegaaniksi. Silloin hän jätti ruokalistalta pois myös kalan eikä ole sen jälkeen syönyt mitään eläinperäistä. Puhtaaseen kasvisruokavalioon siirtyminen ei Holsterin mukaan ole juuri vaikuttanut hänen terveyteensä. Asiat voisivat olla toisinkin.

Kasvikunnan tuotteet eivät sisällä veren punasoluille välttämätöntä B12-vitamiinia. B12-vitamiinia tarvitsevat myös hermosolut. Pitkäaikainen B12-vitamiinin puutos voi aiheuttaa aikuisille muun muassa raajojen puutumista ja pistelyä sekä muistikatkoja. Riskinä on myös anemia. Lapsille B12-vitamiinin puutos voi aiheuttaa pysyviä hermostohäiriöitä. Aikuisilla oireet saattavat esiintyä vasta vuosikymmeniä veganismiin siirtymisen jälkeen, koska keho kierrättää tehokkaasti maksaan kertyneitä B12-varastoja. Vegaaniruokavaliolla elävillä lapsilla puutokset saattavat näkyä muutaman kuukauden jälkeen.

Toinen vegaaniruokavaliion ongelma-aine on D-vitamiini, jota vegaanit saavat lähinnä margariinista. D-vitamiinin puute saattaa aiheuttaa lapsille riisitautia. Lisäksi ravinnosta saatava kalsium imeytyy sitä paremmin, mitä enemmän saa D-vitamiinia.

Sekaravinnossa D-vitamiinia saadaan kalasta. Suomen pimeässä talvessa auringonvalo ei muodosta kehossa riittävästi D-vitamiinia, joten D-vitamiinilisiä suositellaan ruokavaliosta riippumatta.

Joensuun yliopiston professori Anna-Liisa Rauma on tutkinut kasvisruokailijoita 90-luvun alusta asti. Hänen mukaansa puhdas kasvisruokavalio on terveysriski, koska siitä ei saa riittävästi kaikkia ravintoaineita. Ravintoaineiden saannin turvaamiseksi vegaanien on käytettävä vitamiinivalmisteita. Tällä tavoin ravintoaineiden saannin varmistaa myös Jaakko

Holster. Vaihtoehtona on lisätä vegaaniruokavalioon ravinnerikastettuja elintarvikkeita. Esimerkeiksi Rauma mainitsee kalsiumilla ja B12-vitamiinilla rikastetut soijamaidot ja tofu-valmisteet.

Oikein koostettu kasviruokavalio ehkäisee ylipainoa ja vähentää esimerkiksi aikuisiän diabeteksen sekä

paksusuolisyövän riskejä. Vegaanien kolesteroliarvot ovat alhaiset, koska kasvikset sisältävät vähän tyydyttyneitä rasvoja. Kasvissyöjän verenpaineikin pysyttelee matalalla. Sairastuvuus sydän- ja verisuonitauteihin on pienempää kuin sekaravinnon syöjillä.

Vegaaniksi ryhtyminen ei automaattisesti hoikenna. Runsas öljyjen käyttö johtaa helposti liialliseen energiansaantiin. Myös makeisten ja tofijäätelön yletöntä käyttöä on syytä välttää.

- Vegaaniksi ryhtyvän pitää olla valmis ottamaan selvää asioista, muistuttaa Jaakko Holster.

Kommentoi!

Nutrigenomiikka tulee - oletko valmis?

Nutrigenomiikka on uusi lupaava menetelmä tutkia ravinnon vaikutuksia geenien toimintaan. Tällä tieteenalalla tehdään paljon hyvää tutkimusta [Kuopion yliopistossa](#). Siellä tutkitaan mm. aikuisiän diabeteksen riskiryhmään kuuluvilla henkilöillä mitä vaikutuksia geneillämme on esim. viljatuotteita sisältävän ruovalion käyttöön elimistössämme. Nutrigenomiikka on kansainvälisesti katsoen ravitsemustutkimuksen uusi, kuuma ala, joka on voimakkaassa kasvussa. Ruokavalion vaikutusta geenien ilmentymiseen ja toimintaan tutkitaan kuumeisesti ja tätä kautta pyritään löytämään keinoja vähentää sairastumisriskejä ravitsemuksen keinoin. Jos vielä olisin siinä asemassa, että mieltäisin opiskelupaikkaa tai uravalintaa niin Kuopion yliopiston [Elintarvikkeiden terveysvaikutusten tutkimuskeskusta](#) mieltäisin todella vakavasti!

Ravitsemustutkimuksessa on monta eri tasoa. Ensin tutkitaan jonkin ruokavalion vaikutusta suurella ihmisjoukolla, ja todetaan vaikkapa, että täysjyvävilja auttaa suojautumaan kakkostyyppin diabetekselta ("aikuksiän sokeritauti"). Sitten ns. kliinisillä ravitsemustutkimuksilla selvitetään tarkemmin tämän täysjyväviljan vaikutussuhteen mekanismit ja todetaan esim. täysjyväviljan käytön ehkäisevän insuliiniaineenvaihdunnan häiriöitä. Näin päästään yhä tarkemman tiedon pariin. Seuraava tutkimusvaihe voi olla vaikkapa insuliinin aikaansaaman vaikutuksen testaaminen pienellä koeryhmällä. Todetaan ehkä, että insuliinin toimintaan vaikuttavat monet geenit. Yksittäisten ravintotekijöiden ja geenien ilmenemisen vuorovaikutuksesta tiedetään jo varsin paljon, mutta toimintamekanismin ymmärtämiseksi tarvitaan tietoa erityisesti yhteisvaikutuksista. Tässä vaiheessa [nutrigenomiikka astuu kehään](#). Poimitaan kaikki mahdolliset tiedonjyvät ihmisen genomien selvitystyöstä ja sieltä löytyvä tieto kertoo miten jokin yksittäinen ravintotekijä vaikuttaa yhtä aikaa ehkä jopa kymmenien tuhansien geenien ilmentymiseen ja toimintaan.

"Tulevaisuudessa geenitietoa voidaan hyödyntää suunniteltaessa terveyttä ylläpitäviä ruokavalioita erityisesti riskiryhmille ja todennäköisesti myös etsittäessä uusia terveystuotteita aineosia elintarvikkeisiin", ennakoii professori Kaisa Poutanen.

Yhdysvaltalainen [Sciona](#) yritys vannoo nutrigenomiikan nimeen. Yhtenä yritysideoina on, että laihduttaja ottaa posken limakalvolta näytteen, lähettää sen Scionan laboratorioon, jossa ihmisen geenit selvitetään. Laboratoriossa näytteistä määritetään esim. ne geenit jotka vaikuttavat luustoon, sydämeen, antioksidanttitoimintaan, myrkkujen neutralointiin, insuliinin toimintaan ja tulehdusreaktioihin. Löydösten ja lisäksi suoritettujen kyselyjen perusteella laihduttajille räätälöidään sitten yksilöllinen ruokavalio. Tällöin laihduttajan ei tarvitsisi hakuammunnalla etsiä itselleen sopivaa ruokavaliota ja elintapoja vaan ne voitaisiin määrittellä tietokoneella yksilöllisesti.

On mahdollista, että näin pitkälle ei koskaan päästä, mutta lähtökohta on mielenkiintoinen. Menetelmä edellyttää myös pitkäaikaisia kokeita, jotta voidaan arvioida, toimivatko räätälöidyt ruokavaliot todellisuudessa. Jo nyt tiedetään kuitenkin esimerkiksi, että jotkut meistä ovat toisia herkempiä ruokasuolan verenpainetta kohottavalle vaikutukselle. Samoin tiedetään, että tietyt rasvat kohottavat joidenkin henkilöiden kolesteroliarvoja herkemmin kuin toisten.

Merta edemmäs kalaan ei suomalaisten kannata mennä. Kuopiossa ollaan asiassa jo pitkällä ja tohtori Matti Tolonen on tätä asiaa selostanut jo pitkään kuuroille suomalaiskorville! Tohtori Tolosen erinomaisesta kirjasta "Voita masennus luonnollisesti" naputtelen teille nämä lauseet: Ravintotekijät vaikuttavat solujen perimäaineeseen, DNA-molekyylin vakauteen, stabiliteettiin, sen korjausmekanismeihin ja toimintaan, ilmentymiseen eli expressioon. Ravintoaineet saavat geenit toimimaan tietyillä tavoilla ja muuttavat siten yksilön ilmiänsua (fenotyyppiä), muun muassa käyttäytymistä. Geenit koodaavat satojen tuhansien valkuaisaineiden synteesiä ja vuorovaikuttavat elimistön rasvahapoista syntyvien eikosanoidien kanssa erityisesti tulehdukseen (inflammaatioon) joko sitä ehkäisten tai pahentaen. Tällä seikalla on valtava merkitys, koska kaikki krooniset taudit – esimerkiksi masennus ja verisuonitaudit – ovat pohjimmiltaan tulehdustiloja. Ravintoaineet ja geenit muuttavat tärkeiden bioaktiivisten aineenvaihduntareittien kulkua ja niissä toimivia välittäjäaineita. Ravintoaineiden ja geenien vuorovaikutus voi joko horjuttaa tai säilyttää elimistön tasapainoa, homeostaasia. Myös lääkkeet vaikuttavat eri ihmisillä eri tavoin sen mukaan kuinka lääkeainemolekyylit reagoi geenien kanssa. Esimerkiksi diabeteksen hoitoon käytetty rosiglitarsiini vaikuttaa eri genotyypin ihmisillä eri lailla sokeritasapainoa ja lihomista säättävään adiponektiinigeeniin.

Asiallisia kommentteja ja kysymyksiä voi pistää tulemaan vaikkapa [tähän](#) tai sitten suoraan sähköpostiini (tiedot pääsivulla oikean palstan yläosassa).

Lähteet:

Kolehmainen M, Poutanen K, Uusitupa M. Nutrigenomiikka - avain ravintotekijöiden molekulaaristen vaikutusten selvittämiseen. Ravinnon ja perintötekijöiden yhteisvaikutusten salat julki. Pääkirjoitus. [Duodecim 121: 2139-2141, 2005](#)

Nutrigenomiikka tulevaisuuden ratkaisu ruokavalio-ongelmiin? [MTV3-Internet, 23.3.2006](#)

Tolonen Matti. Voita masennus luonnollisesti - Ravitsemushoito edistää mielenterveyttä. [218 s., Karprint Ky, 2005](#)

Täysjyvätuotteita diabeteksen torjuntaan. [TerveysSanomat 2: 19, 2006](#)

Liikunta auttaa närästyksen

Närästyksestä on jokainen meistä joskus elämänsä aikana kärsinyt. Närästys tai refluksi aiheutuu siitä, että mahalaukun erittämä suolahappo pääsee ruokatorveen ja aiheuttaa siinä ärsytystä.

Normaalisti mahanesteen sisältämän suolahapon pitäisi kulkea toiseen suuntaan, eli ohutsuoleen päin. Tätä mahanesteen kulkeutumista väärään suuntaan kutsutaan refluksiksi, ja tästä johtuva ruokatorven tulehdus taipuu lääkärin suussa muotoon refluksitauti. Lääketieteellisissä lehdissä näkee usein lyhenteet [GORD tai GERD](#) (Gastro OEsophageal Reflux Disease).

Maltillisesta liikunnasta on hyötyä närästyksen hoidossa, mutta kova liikunta saattaa pahentaa oireita, selviää puolalaisesta tutkimuksesta. Närästyksen äityessä vallan mahdolloman pahaksi on urheilijankin joskus turvaututtava protonipumpun estäjiin (moderni närästyslääke), joka vähentää mahalaukun suolahaponeritystä.

Jos jostain syystä kevyt liikunta ei kiinnosta, voi yrittää näitä [keinoja närästyksen](#):

- laihduttaminen (painon pudotus vähentää vatsaontelon ja mahalaukun sisäistä painetta, ja vähentää sillä tavalla närästystä. Jos närästys on tullut iän mukana nousevan painon seurauksena, saattaa painonpudotus olla ainoa tarvittava hoito)

- kiristävien vaatteiden välttäminen (jos vyön avulla on tapana hoikentaa vyötäröä, niin voi huomata, että tämä aiheuttaa painetta mahalaukkuun ja lisää närästystä. Vatsajumpalla, liikunnalla ja järkevällä ruokailulla voi vyöstä päästä kokeilemaan muitakin reikiä tai sitten vain henkselit käyttöön)
- kahvin, tupakoinnin ja alkoholinkäytön välttäminen! (Pari saunaolutta myöhään illalla pahentavat selvästi tästä taudista johtuvia yöllisiä refluksivaivoja).
- runsaiden aterioiden ja runsaan iltasyönnin ja -juomisen välttäminen (mikäli tällainen haaveri pääsee käymään, nosta parin tiiliskiven tai tietosanakirjan avulla sängyn pääpuolta. Kun ihminen nukkuu tässä hiukan alaspäin kallistuvassa asennossa, painovoima vähentää närästyksen esiintymistä)

Lähde: Jozkow Pawel, Wasko-Czopnik Dorota, Medras Marek, Paradowski Leszek. Gastroesophageal Reflux Disease and Physical Activity. [Sports Med 36 \(5\): 385-391, 2006](#)

Liikunta ja CRP

Oletko kuullut? - Liikunta on terveellistä!

Auburnin yliopiston tutkijat Yhdysvalloissa ovat tutkineet pitkään liikunnan vaikutuksia ihmiseen. Nyt on luettavissa tuore yhteenveto liikunnan hyödyistä C-reaktiivisen proteiinin ([CRP](#)) alentamisessa. Kaikki proteiinit eivät ole hyödyllisiä urheilijalle. Tässä CRP:ssä on sellainen tilanne, että mitä vähemmän sitä on urheilijassa, sitä parempi. C-reaktiivinen proteiini on eräs lukuisista tunnetuista [tulehduksen](#) merkkiaineista. Voi sanoa, että se toimii vähän niin kuin lasko ("senkka"), eli "serppi" ilmoittaa kehon tulehduksesta.

Liikunta todellakin alentaa CRP:tä. Liikunta johtaa CRP:n alenemiseen 6–35 prosentilla. Liikunta on ainakin yhtä hyvä tapa alentaa CRP:tä kuin sitä varten kehitetyt lääkkeet. Miettikääpä sitä kun seuraavan kerran otatte antibiootikuurin. Liikuntaa aktiivisesti harrastavilla ihmisillä on harvemmin tulehdustauteja.

Lähde: Plaisance Eric P, Grandjean Peter W. Physical Activity and High-Sensitivity C-Reactive Protein. [Sports Med 36\(5\): 443-458, 2006](#)

Älä missään nimessä lue tätä!

Tämä on mainos, jossa voi olla ripaus itsekehua. Älä lue!

Osta jo tänään kirjani! Tilaa minulta luento!

Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta on Suomen suosituimpia ravinto-oppaita urheilijoille, sillä sitä on myyty jo käsittämättömän paljon, eli yli 1000 kpl. On siinä monta puuta taas kaadettu metsästä moisen kirjamäärän tuottamiseksi. Miksi kukaan ei ole tästä minua moittinut? Muista asioista on jo moitittu ihan tarpeeksi. Moni tosi upea runokirja ei voi haaveillakaan moisista myyntiluvuista. Ne ovatkin huomattavasti ekoystävällisempiä kuin minun kirjani. Elämä on epäoikeudenmukaista! Hanki sinäkin jo tänään runokirja ja christerin ravinto-opas! Älä osta rasvaista sikaa säkissä vaan lue ensin [ilmaiseksi](#) 30 ensimmäistä sivua, 156 muuta sivua maksavat. Olen kirjan ensimmäisille 30. sivulle todennäköisesti hämäyksen vuoksi sijoittanut kaikkein järkevimät jutut. Ota selvää pitääkö paikkansa! Kirja maksaa 10 euroa, eli

todennäköisesti puolet vähemmän kuin se runokirja. christer.sundqvist@wakkanet.fi / 040-7529274

Kilpirauhaspotilaan ravinto on Suomen ainoa ravinto-opas kilpirauhasihmisille, jota on myyty lähes 1000 kpl. Vielä tämä kirja puuttuu arviolta 2. miljoonasta suomalaiskodista. Viidesosa Suomen Kilpirauhasliiton jäsenistä ovat kirjan jo hankkineet. Säälistä ilmeisesti. Hanki tämä paljon kehuja ja hämmästyttävän vähän moitteita saanut kirja jo tänään Suomen Kilpirauhasliitosta / Elena Teider! toimisto@kilpirauhasliitto.fi / 09-8684 6550. Kirja maksaa 10 euroa ja on ilmeinen vaara, että christer saa kirjasta jopa pikkuisen voittoa. Älä harmittele, ei hän varmaan koskaan tuolla kirjalla pääse omilleen. Kyllä Elena on vielä muutaman kuukauden luvannut jatkaa kirjekuorien liimaamista ja kirjojen pakkaamista lähetyskuntoon.

christer sundqvist on jäljittelemätön ravinto- ja terveysasioista luennoitsija. Ehkä jopa Suomen 1000. parhaan luennoitsijan joukossa? Ehkä ei sentään? Joka tapauksessa hyvä luennoitsija on kyseessä. Internetistä tuttu mies ei jätä ketään kylmäksi. Tilaa mies paikalle alk. 1 euro / hereillä pysynyt kuuntelija + matkakulut. Inhottavasti christer kulkee autolla ja veloittaa juuri sen maksimimäärän, eli 0,42 euroa per kilometri ja tarkkana saat olla, että hän ei kurvaile vähänkään ylimääräistä. Pitkille matkoille hän saattaa istahtaa Pendoliinon tai Scania Vabisiin ja silloin on vaarana, että joudut maksamaan christerin hotelliyön vielä kaupan päälle! Tilaa mies paikalle jo tänään, hitaat jäävät ilman tätä riemua. christer.sundqvist@wakkanet.fi / 040-7529274.

[Kesätarjousistakin](#) liikkuu huhuja.

Hämmästyttävällä viekkaudellan christer on ujuttanut julkaistavaksi höpötyksiään terveys-, ravinto- ja urheilulehtiin. Teksti on tosin vaikeasti tunnistettavissa, sillä lehden toimitus on yleensä tehnyt jutuista jopa julkaisukelpoisia ja kaikenlaisten nimimerkkien taakse hän saattaa piiloutua. Joka kuukausi hän häiritsee viattomien yöunta julkaisemalla itse tekemänsä Ravintouutiset. Jos tyytyy pelkkään PDF-versioon sen saa ilmaiseksi ilmoittamalla sähköpostiosoitteensa christerin tietoon. Joskus christer on niin ilkeä, että hän mainosmielessä lähettää ravintouutisensa pahaa aavistamattomalle potentiaaliselle, maksukykyiselle asiakkaalle. Jos et ole maksukykyinen, christer on epätietoinen taloudellisesta tilanteestasi.

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