

Liikunta ja ravinto

Christer Sundqvist, FT (ravintovalmentaja, urheiluvalmentaja, terveystoimittaja, kirjailija)

SELLAn sopeutumisvalmennuskurssi (27.9.2008)

Kurssimateriaali ladattavissa täältä:

<http://www.ravintokirja.fi>

Ohjelmarunko

- Aamupäivällä **kevyesti ja humoristisesti**
- Henkilökohtaiseen **keskusteluun** on varattu jokaiselle aika
- Iltapäivällä **raskaammin mutta edelleen humoristisesti**
- **Käytännönläheistä tietoa** ravinnosta ja liikunnasta
- Sairautenne asettamat **rajoitukset ja haasteet**
- Ravitsemuksen ja liikunnan **ilot ja surut**
- Illalla erityisesti **rentoa yhdessäoloa**

Aloitetaan...

Terveyttä liikunnasta

- Kuka on Christer Sundqvist?
- Älkää jännittäkö minua! Rentoutukaa! Ottakaa ”iisisti”!
- Oppiarvot eivät saa sekoittaa teitä, olen teidän hyvä kaverinne
- Kysykää ja kommentoikaa heti jos on tarvetta
- Yksinpuhelu on minulle kauhistus

Esimerkkejä lihaskuntaa kehittävistä liikkeistä (SUL)
Suomalaisten perusongelmana **heikko lihaskunto ja huono ryhti**.
E erityiset ongelmakohdat: lantion lihakset, nilkat, polvet,
pohjelihakset, alaselkä, hartianseudun lihakset, pään asento.
Miten olisi **olohuonejumppa** normaalin liikunnan lisäksi
antamaan lisää tehokkuutta, turvallisuutta ja kehon hallintaa?

- kävelytripling (ultralyhyt versio)
- kävely varpaila (kaikki kansallisbalettiin?)
- kävely kantapäillä (tärkeä voimistava liike!)
- varpaila eteenpäin, nouki legoja, piirrä aakkoset jaloilla
- pyöräilyä Kymppin uutisten ajaksi, lähdetään ”lentoan”
- käsien pyöritys (krooli, perhosuinti, selkäuinti, koordinaatio)
- hartioiden pyöritys, ”kuka on takana”
- kevyet punnerrukset ja jalkakyykyt
- istuminen muurahaispesässä
- hampaiden harjaus
- ota ylimääräisiä askeleita

Miksi ja miten pitää hoitaa kuntoa ja terveyttä?

Karua faktaa: Sydän- ja verisuonisairaudet suomalaisten erityisenä vitsauksena. Osittain kyse **perintötekijöistä**, osittain kyse **historian painolastista** (”ruokalautanen syötävä tyhjäksi”) ja valitettavan **epäterveellisestä ruokavaliosta** (liikaa heikkolaatuisia rasvoja ja liikaa sokeria).

Sepelvaltimotauti aivohalvauksineen ja sydäninfarkteineen on edelleen suurin yksittäinen sairausryhmä maassamme. Näin on siitäkin huolimatta, että myönteistä kehitystä on viime vuosikymmeninä tapahtunut. Huippuvuosista 1960- ja 1970-luvuilla olemme tervehtyneet huomattavasti. Edelleen olemme kuitenkin palkintopallilla näissä Euroopan sairastavuuden mestaruuskilpailuissa.

Uutena vitsauksena on **metabolisen oireyhtymän lisääntyminen**. Metabolisen oireyhtymän tunnuspiirteet: vatsan seudulla liikaa rasvaa (vyötärölihavuus), kohonnut verenpaine, lisääntynyt 2-tyyppin diabeteksen riski, veren triglyseridit nousevat, kokonaiskolesteroli nousee (HDL laskee, LDL nousee).

Miten kuntoa ja terveyttä hoitamaan?

Liikuntaa lisäämällä! Korjaamalla ravitsemuksen epäkohdat!

Avainsanat: **säännöllisyys, kohtuullisuus, maltti**

Kyse on siitä miten usein jaksaa toistaa esim. tunnin kävelylenkin, hiihdon, uintisuorituksen, jumpan. Oleellista on riittävä rasittavuus, liikuntasuorituksen kesto (1 tunti!) ja toistojen määrä (minimi 3-5 krt viikossa).

Korjaa ravitsemuksesi suositusten mukaiseksi (enemmän vihanneksia ja hedelmiä, rasvoja tasapainoisesti, juo paljon vettä).

Tupakointi kannattaa lopettaa! Ehdottomasti tehokkain tapa parantaa terveyttä on lopettaa tupakointi kokonaan. Tupakka + ylipaino vie ennen aikaiseen hautaan! Kahden vuoden tupakoimattomuus korjaa sydäntautiriskin tupakoimattoman tasolle! Keuhkojen ja verisuonten toimintakyky palautuu! Älä unohda levon merkitystä! Levossa lihas ja koko elimistö palautuu.

Ravitsemuksen ilot ja surut (pieni showsitys)

Kuuntele tarkkaan nämä kohdat:

- Esimerkkitapaus: kuvataiteilija Raimo Auvinen, Joutsa (liikuntadieetti)
- Esimerkkitapaus: myyntiedustaja Sami Uusitalo, Vantaa (hys hys -dieetti)
- Tietoiskut ravinnosta

Sairauden asettamat rajoitukset

HUOMIO! Aivolisäkkeen sairaudet rajoittavat liikunnan tehokkuutta, mutta eivät poista liikunnan terveysvaikutuksia!

Aivolisäkkeen etulohko tuottaa kuutta hyvin tärkeää hormonia: prolaktiinia (PRL), kasvuhormonia (GH), tyreotropiinia (TSH), kortikotropiinia (ACTH) ja gonadotropiineja (FSH ja LH).

Prolaktinooma (Prolaktiinin liiallinen erityys; johtuu aivolisäkkeen kasvaimesta) sekoittaa koko sisäerityksen ja aiheuttaa monenlaisia häiriöitä elimistölle (mm. kuukautishäiriöt, lapsensaantivaikeudet, erektiovaikeudet, osteoporoosi, päänsärky, näköhäiriöt). **Liikunta on HYVÄ lääke!** Liikunta auttaa erityisesti osteoporoosiin. Hyvää on kuormittava liikunta, portaiden nouseminen, hyppely, sauvakävely ja ennen kaikkea monipuolisen ravinnon nauttiminen. Erityisenä ongelmana voi esiintyä **lihasvoiman heikkoutta** (anabolisten hormonien puute) ja lihasvoiman vaikeaa ylläpitoa (menee helposti katabolian puolelle). Ratkaisuna on sinnikkyys, pienet painot painoharjoittelussa, riittävä lepo, laadukkaat proteiinit.

Prolaktinooman lääketieteellinen hoito: prolaktiinin eritystä vähentävä lääkehoito, nenäontelojen kautta tehtävä leikkaus ja (harvoin tehtävä) kasvaimen sädehoito.

Akromegalian aiheuttaja on kasvuhormonin liikatuotanto. Huippu-urheilijalle tämä olisi sellainen ihannetila! Aikuisella kasvuhormonin liikaeritys näkyy liikkeiden kömpelyytenä, ulkonevien ruumiinosien koon suurenemisena, päänsärkynä, nivelsärkynä, lisääntyneenä hikoiluna, verenpaineen kohoamisena.

Liikunta on erittäin tärkeää. Olisi hyvä löytää ketteryyttä korostavia liikesarjoja. Fysioterapeutti on avainasemassa. Hän löytää ne liikkeet, joilla voidaan toisaalta rasittaa toisaalta rentouttaa lihaksisto. Lihasvoiman kasvu voi pysähtyä jos joudutaan turvautumaan aivolisäkkeen leikkaukseen.

Cushingin tauti johtuu aivolisäkkeen liiallisesta ACTH-hormonin tuotannosta, joka puolestaan saa lisämunuaisen kuorikerroksen tuottamaan liikaa kortisolia (= stressihormoni). Cushingin oireyhtymä voi syntyä myös pitkäaikaisen kortisonivalmisteiden käytön seurauksena. Liika kortisoli ja kortisoni ei ole terveellistä. Erityisiä ongelmia: lihavuus erityisesti vyötärön kohdalta, kasvojen pyöristyminen (ns. kuukasvoisuus), lihasheikkous, heikentynyt glukoosin sieto (diabetes), kohonnut verenpaine, masennus ja osteoporoosi. **Liikunta on suotavaa.** Lihasheikkous voi olla esteenä, uinti saattaa onnistua jos esim. kävely rasittaa liikaa. Fysioterapeutti on tärkeässä osassa. Osteoporoosi tosi hankalaa. Luut monesti niin hauraiksi päässeet, että otettava huomioon liikunnan kuormittavuudessa. Kevyt liikunta kuitenkin parempi kuin ei mitään. Liikkumattomuus on suureksi vahingoksi. Tärkeää syödä riittävästi D-vitamiinia ja kalsiumia (**maitotuotteet ja kala!**).

Diabetes insipidus eli vesitystauti (HDI). Ei oikeastaan mitään tekemistä sokeritaudin (diabetes mellitus) kanssa. Tärkein oire on lisääntynyt virtsaamisen tarve, joka usein ilmenee yöllä. Tästä seuraa katkonainen yöuni ja väsymystä. Janon tunne kuuluu myös taudin oireisiin.

Liikunnalle ei ole mitään estettä. Päinvastoin, liikunta on erittäin suositeltavaa. Auttaa perusaineenvaihdunnan saamisessa hallintaan. Kevyt hölkkä, sauvakävely, kuntosali, vaellukset, pyöräily, hiihto, luistelu.

TSH-adenooma, harvinainen, voi liittyä kilpirauhassairauteen (sekä TSH että vapaa tyroksiini suurentunut). Mikäli johtuu kilpirauhasesta, tärkeää saada lääkitys kuntoon. Liikunta erittäin suositeltavaa, lisää hyvinolontunnetta, rauhoittaa, rytmittää elämää. **Tärkeää syödä monipuolista perusruokaa**. Edetään liikunnan suhteen sairauden ehdoilla, tärkeää kuunnella kehoa, ettei tule ylipainista. Sauvakävely, jumppa, hyppely, uinti, hiihto.

Kilpirauhasen toiminnasta tulee lisää myöhemmin. **Liikunta erittäin tärkeää!** Lisää energiankulutusta ja parantaa suoraan mielialaa. Tärkeää saada liikunnasta koko elämän ajan kestävä projekti. Ei mikään pakkopulla vaan elämään olennaisesti liittyvä iloinen asia. Liikuntakerhot, vertaistuki, matkat vaelluskohteisiin.

Teoriatietoa lihasten toiminnasta, huollosta, palautumisesta ja aineenvaihdunnasta

Erillinen luento.

Ravinto ja hormonaaliset sairaudet

Esimerkkinä on kilpirauhaspotilaan ravinto. Aika hyvä esimerkki, sillä kilpirauhassairauksissa on teidän ryhmällemme tyypillistä oireilua ja ravintoon liittyvä valistus on sopivaa myös teille.

Viisi minuuttia väsymyksestä

Puhun teille nyt väsytystaudesta nimeltään [kilpirauhasen vajaatoiminta](#). Useita vuosia eri potilasyhdistysten kuntoutus- ja tiedotustapahtumissa käyneenä voin sanoa, että

kilpirauhasen vajaatoiminta on **alidiagnosoitu sairaus eikä missään nimessä mikään kevyt tauti**. Onni ei helposti löydä sijaa sellaisessa ihmisessä jonka kilpirauhanen toimii laiskasti. Tauti iskee yleisemmin naisiin, mutta ei tässä kuitenkaan ihan täysin miehiä rauhaan jätetä. Jos mies jatkuvasti makaa sohvalla, lihoo, ajatus katkeilee eikä saa mitään aikaiseksi, hänellä voi olla miehen perusluonteen lisäksi sellainen laiskanpuoleisesti toimiva rauhanen tuossa kaulalla. En väsyttä teitä pitkillä sepustuksilla aiheesta, vaan tarjoan käytännönläheisiä ideoita siitä miten kilpirauhasen vajaatoiminnasta kärsivä potilas voi virkistyä:

1. **Ota selvää miksi sinua väsyttää koko ajan?** Mitenkään normaalia ei ole jos hyvin nukutun yön jälkeen yhä vain väsyttää. Syy voi olla kilpirauhasessa, joka ei valmista tarpeeksi **tyroksiini** -nimistä ihmiselle välttämätöntä hormonia. Tämä hormoni lisää kierroksia elimistöön. **Mahdollinen puutostila selviää yksinkertaisella verikokeella**. Käy verikokeessa! Anna lääkärin tarkistella raja-arvoja ja noudata lääkärin hoito-ohjeita.
2. **Lääkärit eivät hoksaa!** Lääkärin ammatti on hyvin vaativa. Sairauksien kirjo on valtava ja syynä väsymykseen voi olla niin moni asia. Moni lääkäri ei tajua, että väsymykseen voi löytyä selitys usein potilaan täysin yllättäneestä kilpirauhasen tulehduksesta. Itse asiassa noin 90% tapauksista ovat näitä ns. autoimmunitapauksia, jossa kilpirauhasen solut tuhoutuvat koska ne yllättäen koetaan ihmiselimistölle vieraiksi soluiksi. Suurin syy siihen miksi lääkäri ei hoksaa kilpirauhasta epäillä on **Käypä hoito -suositusten puuttuminen**. Varovasti vihjaise lääkärille voisiko syy olla kilpirauhasessa. Tutkimusten mukaan kaikki lääkärit eivät kuitenkaan pidä sellaisesta potilaasta, joka tulee vastaanotolle suurena asiantuntijana. Ohjaa keskustelua

siihen suuntaan, että lääkäri itse keksii epäillä kilpirauhasta! Ole sopivan viekas.

- 3. Lääkkeet eivät heti auta.** Vajaatoimintaa hoidetaan synteettisellä tyroksiinihormonilla. Tabletit otetaan aamuisin mieluiten tyhjään vatsaan. **Lääkkeet eivät heti auta ja hoitotasapainoa saa etsiä välillä tosi pitkään.** Useimmat saavuttavat lopulta hyvän hoitotasapainon. Tyroksiiniannos on oikea, kun potilasta ei enää väsytä niin vietävästi ja vointi on muutenkin hyvä. Liian suuri tyroksiiniannos aiheuttaa päinvastaisen reaktion, eli kilpirauhasen liikatoiminnan, jolloin esimerkiksi hikoilu lisääntyy, paino alenee, pulssi kiihtyy ja esiintyy sydämen rytmihäiriöitä. Osalle potilaista ei onni ole suosiollinen ja hoitotasapainoon pääsy pelkällä tyroksiinilla ei millään tahdo onnistua. Silloin joillekin voi olla apua **tyroksiiniin (T4) ja trijodotyroniinin (T3) yhdistelmästä.** Vaihtoehtoinen luontainen lääkevalmiste **Armour Thyroid** (valmistetaan sian kilpirauhasesta uuttamalla) on tuonut elämänilon takaisin muutamille suomalaispotilaille. Mitään syytä ei ole epäillä tervehtymistarinoiden aitoutta. Olisi tärkeää tutkia tätä viimeksi mainittua vaihtoehtoa tarkemmin, jotta saataisiin täysi varmuus valmisteeseen sopivuudesta. Näin potilailla olisi laaja kirjo erilaisia lääkevalmisteita käytettävissä joko yksistään tai yhdistelminä parhaan mahdollisen hoitotuloksen saavuttamiseksi.
- 4. Liike on lääke.** Väsymättä olen julistanut liikunnan ilosanomaa tälle potilasryhmälle ja voin ilokseni todeta potilaiden vastaanottaneen ohjeistukset iloiten. Voin jopa kehua korviini kantautuneen tietoja, että liikuntaohjeitani noudatettaisiin ja niistä olisi ollut jopa hyötyä. **Väsymys karisee noudattamalla olohuoneliikuntaa, raivohyppelyä ja liikkumalla monipuolisesti kauniissa**

luonnossamme. Kysykää lisää näistä pirteän olon tuovista liikuntahassutuksista tai tilatkaa minut paikalle liikesarjoja esittelemään. Olen tunnetusti erittäin edullinen ja joidenkin mielestä jopa viihdyttävä.

5. **Syö värejä.** Luonto on kekseliäs. Se tuottaa meille värikkäitä kasviksia, vihanneksia ja hedelmiä. Syö näitä riittävästi (olihan se puoli kiloa päivässä, jookos?) ja väsymys karisee. Asiaa on paljon tutkittu ja viesti on päivänselvä: **Värikkäät kasvikset, vihannekset ja hedelmät syövät pois väsymyksen elimistöstäsi!**
6. **Ota vitamiinikuuri.** Olen sitä mieltä, että ihminen saa monipuolisesta ravinnosta kaikki tarvitsemansa vitamiinit ja hivenaineet. Kilpirauhaspotilas voi kuitenkin kärsiä niin mittavasta väsymyksestä ja alakulosta, että ruokailu on huolimaton ja epäterveellistä. Silloin voi olla paikallaan ottaa kuuriluonteisesti jokin **laadukas monivitamiinivalmiste**, jotta into nauttia hyvää ja terveellistä ruokaa taas saadaan takaisin. Juttele apteekkarin tai luontaistuotekauppiaan kanssa.

Väsymättä kilpirauhaspotilaiden puolesta tsempten jätän teidät nyt pohtimaan näitä yksinkertaisia ohjeitani.

Hyvä ja huono ravinto

Esimerkkinä on virallinen ravintovalistus ja lukuisten vaihtoehtoisten ruokavalioiden kirjo.

Christerin lista

Nyt ei julkaista [Schindlerin listaa](#) vaan Christerin listaa. Kyseessä on erilaisten ruokavalioiden TOP-lista.

Hämmästellään yhdessä erilaisten laihdutus-, elämänhallinta

ja terveystieteiden lukumäärää. Listasijoitus määräytyy salaisen laskukaavan mukaan, johon sisältyy mm. laskelma tieteellisten tutkimustöiden lukumäärästä, ruokavalion järjestyksestä ja käyttökelpoisuudesta. Mitä korkeammalla listalla ruokavalio esiintyy, sitä todennäköisempää on, että dieettiin kannattaa uhrata aikaa ja rahaa. Dieetti on sitä lähempänä huuhaata, mitä alimpana listalla se esiintyy. Viime aikoina mm. vähähiilihydraattisista dieeteistä on julkaistu varsin runsaasti korkealuokkaisia tutkimustöitä ja näiden dieettien listasijoitus on jonkin verran noussut. Ravitsemus herättää tunteita ja vuorenvarmasti tämä lista myös kuohuttaa monien mieliä. Teidän kannattaa protestoida mikäli havaitsette suosikkidieettinne jääneen epäilyttävän kauas kärjestä. Perehdyn tilanteeseen ja korjaan mahdollisesti sijoituksen seuraavalla päivityskerralla mikäli siihen on aihetta. Suoranaisiin virheisiin puutun välittömästi. Huomioikaa, että tämä on minun henkilökohtainen käsitykseni ruokavalioiden järjestyksestä ja kenenkään ei pidä listan takia menettää yöunia!

Suluissa näkyy [edellinen listasijoitus](#).

1. (1) [Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset](#)
2. (2) [Glykeeminen indeksi \("verensokeriblues"\)](#)
3. (8) [Harvardin dieetti](#)
4. (3) [Ortoglykeeminen painonhallinta](#)
5. (6) [Kasvisruokavalio](#)
6. (4) [Kiloklubi ohjelma](#)
7. (5) [Keventäjät ohjelma](#)
8. (9) [Zone dieetti \(Barry Searsin dieetti\)](#)
9. (10) [Atkinsin dieetti \(ketogeeninen dieetti\)](#)
10. (13) [Montignac](#)
11. (7) [ENE-dieetti \(VLCD-dieetti, Nutrifast-dieetti\)](#)
12. (11) [Omenalla ohuemmaksi dieetti](#)
13. (17) [Välimeren dieetti](#)
14. (15) [Näkkileipädieetti](#)
15. (12) [Painonvartijat](#)
16. (14) [Nutrilett](#)
17. (16) [Pritikinin dieetti](#)
18. (21) [Schwarzbeinin menetelmä](#)

19. (19) [Bernsteinin dieetti](#)
20. (18) [Mercolan dieetti](#) ("Ilman viljaa" -dieetti)
21. (20) [Kosher-dieetti](#)
22. (22) [Mammadieetti](#)
23. (31) [Pellinki-dieetti](#) ("Heikkilän" ruokavalio)
24. (23) [Elävä ravinto](#)
25. (24) [Sugar Busters -dieetti](#)
26. (25) [Lutzin dieetti](#)
27. (26) [Body for Life](#)
28. (27) [Fuhrmanin dieetti](#)
29. (28) [Gersonin dieetti](#)
30. (29) [Okinawan dieetti](#)
31. (30) [Total Wellbeing Dieetti](#)
32. (32) [H-limit-dieetti](#) ("Loikkasen ruokavalio")
33. (33) [Scarsdalen dieetti](#)
34. (34) [Kivikauden dieetti \(Paleodieetti\)](#)
35. (35) [Tohtori Pakarisen dieetti](#)
36. (36) [Gluteeni-kaseiinivapaa dieetti](#)
37. (37) [Perunadieetti](#)
38. (38) [Makrobioottinen dieetti](#)
39. (39) [Evoluutiodieetti](#)
40. (40) [Robbinsin dieetti](#)
41. (41) [Grahamin dieetti](#)
42. (42) [Hellerien dieetti](#) ("Hiilihydraattiriippuvaisen dieetti")
43. (43) [Perriconen dieetti](#)
44. (44) [Laihduttaminen kaloreita laskemalla](#)
45. (45) [Fit for Life \("Elämäsi kuntoon"\)](#)
46. (46) [Riisidieetti \(Duke University Diet\)](#)
47. (47) [Allévo ohjelma](#)
48. (48) [Hunza dieetti](#)
49. (49) Ezrin dieetti ("Rasvasi avulla hoikaksi", [Insulin control diet](#))
50. (50) [Vichyvesi dieetti](#)
51. (51) [Aineenvaihdunta dieetti](#)
52. (52) [Seksidieetti](#)
53. (53) [Hamptons dieetti](#)
54. (54) [Herbalife](#)
55. (55) [Hollywood dieetti \(South Beach Diet\)](#)
56. (56) [Detox dieetti](#)
57. (57) [Go-dieetti](#)
58. (58) [Protein Power -dieetti](#)
59. (59) [Korkeaproteiininen dieetti](#)
60. (60) [Stillmanin dieetti](#)
61. (61) [Hedelmädieetti](#)
62. (62) [Kaalisoppadieetti](#)
63. (63) [Easy Body ohjelma](#)
64. (64) [Halleluja dieetti](#)
65. (65) [Best bet dieetti](#)
66. (66) [Craigin ohjelma](#)
67. (67) [Mehiläisen dieetti](#)
68. (68) Rasvanhuuhteludieetti ("Fat Flush", [Gittlemanin dieetti](#))

- 69. (69) [Ananasdieetti](#)
- 70. (70) [Lentoemäntä dieetti \(4 päivän ihmedieetti, uranaisen dieetti\)](#)
- 71. (71) [Israelin armeijadieetti](#)
- 72. (72) [Yhden päivän juomadieetti](#)
- 73. (73) [Pysy solakkana CD](#)
- 74. (77) [Buddhalaisdieetti](#)
- 75. (75) [Roskaruokadieetti](#)
- 76. (76) Tietokonehakkerin dieetti ([Hacker's diet](#))
- 77. (74) [Veriryhmädieetti \(D'Adamon Dieetti\)](#)
- 78. (78) [Valoravinto \(Breatharian diet\)](#)

Ravinnosta johtuvat riskitekijät

Keskustellen selvyyteen.

Näitä minä suosittelen välttämään:

- osittain kovetettua kasvirasvaa sisältävät ainekset, pikaruokat ja naposteltavat
- voimakkaasti maustettu ja/tai paistettu punainen liha
- alkoholin liikakäyttö

Näitä minä suosittelen runsain määrin nautittavaksi:

- rasvaista kalaa
- tuoreita tomaatteja (mielellään luomua)
- kukka-, ruusu- ja parsakaalia
- valkosipulia
- kotimaisia metsä- ja puutarhamarjoja
- tummaa suklaata
- vihreää teetä
- punaviiniä (kohtuullisesti!)
- sitrushedelmät ja omenat
- ruisleipää
- pellavansiemenöljyä