

**Syömmekö elääksemme vai
elämmekö syödäksemme?**

Ruokavalion merkitys

Tutkimus: 20 vuotta väärää ohjeistusta – huono ruokavalio tappaa enemmän kuin tupakointi

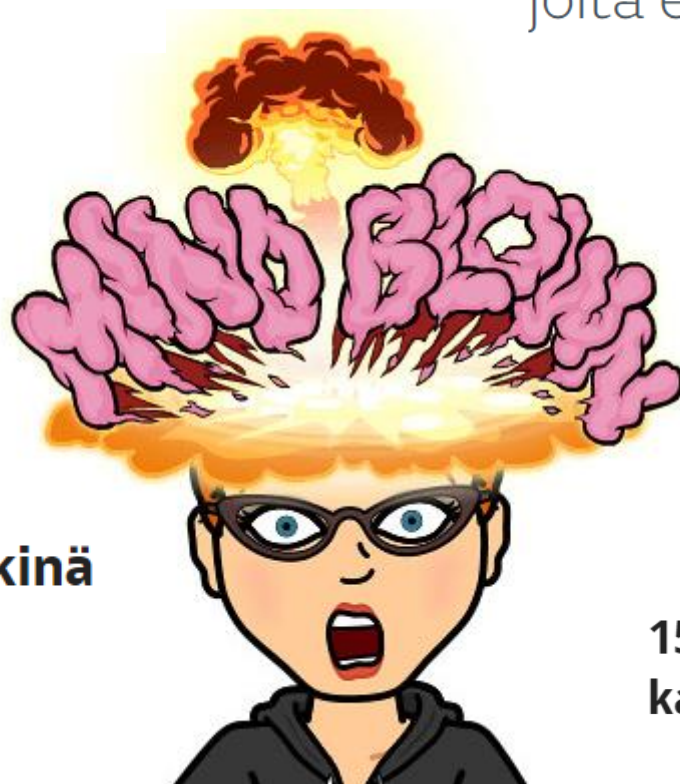
Viisi tuttua ruokaa, jotka pilaavat yönesi – näitä ei kannata syödä ennen nukkumaanmenoa

Viisi ruokaa, joita ei kannattaisi ikinä syödä

Suolistoguru sanoo suoraan: Heittäkää margariini pois!

Harvardista kuuluu kummia: maito tappaa

Älä pilaa päivääsi! Seitsemän ruokaa, joita ei kannata syödä aamupalaksi



Varo näitä lisäaineita!

15 ruoka-ainetta, joita yli 40-vuotiaiden kannattaa vältellä

Kasvissyönnin terveellisyys haastettiin – voi lisätä riskiä vaaralliseen sairauskohtaukseen

Onko syöminen oikeasti vaikeaa?

Viisi väittämää:

1. ”Suositukset muuttuvat jatkuvasti”

- 👉 **Median luoma käsitys**
- 👉 **Journalismin kiihkeä ajankierto → tarvitaan jatkuvasti uutisoitavaa**
- 👉 **Some, blogit, erilaiset gurut ja ”asiantuntijat”**
- 👉 **Tieteen valtavirrasta poikkeavat näkemykset – miksi?**
- 👉 **Suomalaiset ravitsemussuositukset ovat pysyneet melko samanlaisena jo vuosikymmeniä**
- 👉 **Uusi tutkimus on lähinnä vahvistanut vanhaa ja tuonut tarkennuksia**

Onko syöminen oikeasti vaikeaa?

Viisi väittämää:

2. ”Ravitsemussuositukset eivät ota huomioon ihmisten yksilöllisiä tarpeita”

- 👉 **Suositukset on suunniteltu väestötasolle**
- 👉 **Ei sellaisenaan sopivaksi yksittäisille ihmisille**
- 👉 **Joukkoruokailun suunnittelu ja tutkimuskäyttö**
- 👉 **Voidaan *soveltaa* ja käyttää myös yksilöiden ravitsemusohjaukseen.**

Onko syöminen oikeasti vaikeaa?

Viisi väittämää:

3. ”Suomalaiset ravitsemussuositukset ovat vanhentunutta tietoa”

- ✓ Päivitetään noin seitsemän vuoden välein**
- ✓ Nykyiset suositukset vuodelta 2014**
- ✓ Laaditaan pohjoismaisten ravitsemussuositusten pohjalta**
- ✓ Tuorein tutkimusnäyttö ruokavalion vaikutuksista terveyteen ja sairauksien ehkäisyyn**
- ✓ Suomalainen ruokakulttuuri**

Onko syöminen oikeasti vaikeaa?

Viisi väittämää:

4. ”Suomessa ei seurata ulkomaisten huippututkijoiden tutkimustuloksia”

- 👉 **Tutkimusten arviointi perustuu sen tuoreimpaan kansainväliseen tutkimusnäyttöön**
 - 👉 **Kokonaisnäyttö: huomioidaan kaikki tieteellisissä lehdissä julkaistut tutkimukset aiheesta**
 - 👉 **Joskus ulkomaisia tutkimuksia voidaan jättää pois arvioinnista**
 - 👉 **Hyvin erilainen ruokakulttuuri**
 - 👉 **Erilainen geeniperimä**
- **Tutkimustuloksia ei voida yleistää pohjoismaisiin ihmisiin**

Onko syöminen oikeasti vaikeaa?

Viisi väittämää

5. ”Uusi tutkimus kumoaa aiemmat tutkimustulokset”

- ✔ **Uusia tutkimustuloksia julkaistaan lukuisia vuosittain**
- ✔ **Myös vastakkaisia tuloksia**
- ✔ **Erilaiset asetelmat ja olosuhteet**
- ✔ **Uusia tutkimustuloksia arvioitaessa täytyy ottaa huomioon aiempien tutkimusten kokonaismäärä ja laatu**
→ **Kokonaisnäyttö ratkaisee**

Nivelrikko ja ravitseminen

- 🐣 **Ei erityistä ”nivelruokavaliota” tai vältettäviä ruoka-aineita**
- 🐣 **C-vitamiinin liian vähäinen saanti mahdollisesti yhteydessä nivelrikkoon**
- 🐣 **B1, B6 ja B12 -vitamiinit ovat tärkeitä kudosten aineenvaihdunnassa ja hermoston toiminnassa (mm. kivunhallinta)**
- 🐣 **D-vitamiini (erityisesti pimeään vuodenaikaan!)**
- 🐣 **Omega3-rasvahapot saattavat rauhoittaa nivelrikon oireilua**

**Tärkeintä on monipuolinen ruokavalio:
”Itämeren ruokavalio” - ravitsemussuosituksset!**

C-vitamiini eli askorbiinihappo

- 🍷 **Kasvu, luuston ja hampaiden muodostuminen, ikenien ja ihon hyvinvointi, haavojen paraneminen**
- 🍷 **Edistää raudan imeytymistä ja E-vitamiinin toimintaa**
- 🍷 **Suojaa elimistöä haitalliselta hapettumiselta: ”antioksidantti”**
- 🍷 **Sitruhedelmät, tuoreet kasvikset, marjat, peruna**
- 🍷 **Suositus 75 mg/vrk – mm. tupakointi ja stressi lisäävät tarvetta**
- 🍷 **Puutosoireita väsymys ja tulehdusalttius, keripukki**
- 🍷 **Suomessa puutos on nykyään harvinaista**
- 🍷 **Ravinnosta ei voi saada liikaa C-vitamiinia**
- 🍷 **Liikasaannista ei ole myrkytyksen vaaraa, mutta suolistoon imeytymättä jäänyt vitamiini saattaa aiheuttaa vatsavaivoja ja ripulia. Liikasaannin riskinä ovat myös virtsakit**

B-ryhmän vitamiinit:

tiamiini (B1), riboflaviini (B2), niasiini (B3), pantoteenihappo (B5), B6-vitamiini, biotiini (B7), folaatti (B9) sekä B12-vitamiini

- 👉 **Energia-aineenvaihdunta, solujen jakautuminen, sikiön kudosten kasvu (folaatti)**
- 👉 **Tärkeitä myös hermoston toiminnalle (mm. kivunhoito, muisti, mieliala)**
- 👉 **Suuria annoksia käytetään jonkin verran kivunhoidon tukena ja hermovaurioiden hoidossa**
- 👉 **Lähteitä vilja, kasvikset, pähkinät, siemenet, liha ja maitovalmisteet**
- 👉 **Puutosoireita väsymys, voimattomuus, muisti- ja keskittymishäiriöt, käsien ja jalkojen puutumisen tai pistely, iho-oireet (esim. suupielten haavaumat)**
- 👉 **Puutostilat eivät ole Suomessa kovin yleisiä**
 - 👉 **Poikkeuksena folaatti ja B12-vitamiini**
 - 👉 **Diabeetikoilla lääkitys voi heikentää B12-vitamiinin imeytymistä**
- 👉 **B-ryhmän vitamiinit ovat vesiliukoisia → ylimäärä poistuu elimistöstä**

D-vitamiini

D₃-vitamiini (kolekalsiferoli)

- 🐉 **Luusto, hampaat**
- 🐉 **Tutkitaan paljon: jonkin verran näyttöä myös muista vaikutuksista**
- 🐉 **Ei ole näyttöä siitä, että tavanomaista suuremmalla D-vitamiinilisällä (liikasaannilla) voitaisiin ehkäistä tiettyjä sairauksia**
- 🐉 **Syntyy runsaasti ihossa auringon ultraviolettisäteilyn (UVB-säteily) vaikutuksesta**
- 🐉 **Rasvainen kala, nestemäiset maitovalmisteet (lisätty)**
- 🐉 **Puutosta ei voi yleensä itse havaita**
- 🐉 **Suosittelava saanti 10-20 µg/vrk, aikuisilla turvaraja on 100 µg/vrk**
- 🐉 **Hyvin suuret, yli 100 mikrogramman (4 000 IU:n) päivittäiset D-vitamiiniannokset lisäävät luun hajoamista ja suurentavat veren kalsiumpitoisuutta → sydän- ja hermostoperäiset oireet, munuaisten vajaatoiminta**

Omega3-rasvahapot

- 🐟 **Kalaöljy ja kalanmaksaöljy**
- 🐟 **Kalan syömisellä on todettu olevan monia suotuisia terveystvaikutuksia**
- 🐟 **Samoja vaikutuksia ei ole voitu osoittaa olevan kalaöljyllä**
- 🐟 **Jos ei jostain syystä syö kalaa, niin kalaöljy on kuitenkin hyvä lisä ruokavalioon**
- 🐟 **Kalanmaksaöljyssä on runsaasti A-vitamiinia. Se on rasvaliukoinen vitamiini, joka kertyy elimistöön, jos sitä saa liian suuria määriä → Tarkkana annostuksen kanssa!**
- 🐟 **Verenohennuslääke tai tulevat leikkaukset → valmisteiden käyttö harkiten (verta ”ohentava” vaikutus, verenvuodot)**

Lisäaineiden välttely, ”luonnolliset” elintarvikkeet

- 🍷 **Lisäaineettomuus ja ”luonnollisuus” eivät ole terveellisyyden taakka**
- 🍷 **Suurin osa lisäaineista on elintarvikkeissa myös luonnostaan esiintyviä**
- 🍷 **Monissa tuotteissa, joita markkinoidaan ”luonnollisina”, saattaa olla suuret määrät sokeria, suolaa ja kovaa rasvaa**
- 🍷 **Tiettyjen lisäaineiden liikasaanti alkaa olla ongelma vasta jos ruokavalio koostuu pääasiassa teollisista leivonnaisista, limsoista, karkeista, makkarasta ym.**
- 🍷 **Tutkimukset viittaavat erittäin vahvasti siihen, että ns. kova rasva ei ole terveydelle hyväksi. Runsas saanti liittyy kiistatta mm. suurempaan valtimosairauksien riskiin ja esim. matala-asteiseen tulehdukseen**

Huuhaa-bingo avuksi luotettavuuden arviointiin

Superlatiivit ja yleistyks	Suuret lupaukset ja ehdoton varmuus	Helpot ratkaisut monimutkaisiin aiheisiin	Pseudotieteelliset, "tiedehtävät" sanat	Liian hyvää ollakseen totta
Vaikutusmekanismi puuttuu	Vaikutusmekanismi on liian täydellinen	Puhtaasti kokemuksiin perustuvat väitteet	Yksittäinen julkaisu heikossa tiedelehdessä	Yksittäisiin tutkimuksiin vetoaminen eli <i>kirsikanpoiminta</i>
Näytön asteen ja vaikuttavuuden unohtaminen	Kyvyttömyys sietää kritiikkiä / keskustelusta poistaminen	Sisäisen kritiikin ja keskustelun puute	Uhriutuminen	Salaliittoteoriat
Valikoitumisharha	Yksipuolinen perinteisiin tai trendikkyyteen vetoaminen	Väittäjän heppoinen asiantuntemus aiheesta	Keksityt ammatti- tai osaamisnimikkeet	Taustalla olevat sidonnaisuudet / ideologiat
Yksipuolinen vetoaminen siihen, että tieteessä tehdään virheitä	Jos terveystieteessä esiintyy ≥ 3 näistä väitteistä, huuda BINGO! Kyseessä on humpuukiväite.			Yleinen tieteellisen tiedon halveeraus

Luotettavaa ravitsemustietoa

Potilas- ja kansanterveysjärjestöt

 www.nivel.fi

 www.diabetes.fi

 <https://sydan.fi/>

 www.syopajarjestot.fi

 Ym.

 Yksi elämä -hanke: www.yksielama.fi

 Terveyskirjasto: www.terveyskirjasto.fi

 Ammattilaisten kirjoittamat blogit:

 Reijo Laatikainen: www.pronutritionist.net